

N°14

TRIMESTRIEL : AVRIL | MAI | JUIN 2024

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



+ AGENDA
CHEMINS D'AIDANTS 14

Avril | Mai | Juin

France Parkinson et
journées importantes
P.2

Infos, flyers et partenaires
P.3-21

Calendrier des
réunions et ateliers
prévus en Charente

P.22-35

> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : AVRIL / MAI / JUIN · 2024

Certaines actions ne sont pas connues au moment de l'impression, n'hésitez pas à contacter les partenaires



France Parkinson



Renseignements au : **06 09 60 37 07** · comite16@franceparkinson.fr

PROGRAMME ENTR'AIDANTS

Dans le cadre de notre **programme Entr'aидants**, nous proposons des **ateliers Gym se déroulant chaque semaine sur 3 sites en Charente** :

📍 **Isle d'Espagnac** (119 avenue de Montbron)
Les **lundis de 10h45 à 11h45**.

📍 **Châteaubernard** (Salle Sainte-Thérèse)
Les **jeudis de 10h15 à 11h15**

📍 **Exideuil** (Complexe Sportif)
Les **mardis de 14h à 15h**

Contact : **Siel Bleu Aurélie Simon** : **06 98 03 01 88**

Chaque mois, des **groupes d'échanges** sont également organisés pour les aidants adhérents et pour les personnes qu'elles accompagnent en simultané. Les deux groupes sont animés par des psychologues. **Ainsi chacun à son espace de parole.**

TENNIS DE TABLE

Pour un **groupe « Parkinson » aidés et aidants. Un groupe de 12 personnes dont 3 aidés.**

📍 Salle de la trésorière, Angoulême

🕒 Le **vendredi de 11h à 12h30**

☎ Si intéressé.es, Edith BERGER : **06 09 60 37 07**

QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les résultats de cette enquête (sur les pratiques et l'impact de l'activité physique sur les personnes malades) seront présentés lors du point presse prévu sur **Park'cœur Village**, ils seront également communiqués sur le site de l'association à la fin mars. Contact : a.cammchapel@franceparkinson.fr, m.rochois@franceparkinson.fr

Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA : Tous les proches-aidants de personnes malades de Parkinson peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un **entretien téléphonique** avec un aidant-ressource formé. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Si vous avez des questions, contactez **Sandrine et Louann** par mail : s.labruyere@franceparkinson.fr - ljolivet@franceparkinson.fr



LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **2 avril** : Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
- **6 avril** : Journée mondiale du sport pour le développement et la paix
- **7 avril** : Journée Mondiale de la santé
- **11 avril** : Journée Mondiale de la maladie de Parkinson
- **17 avril** : Journée Mondiale de l'hémophilie
- **24 avril** : Journée mondiale de la lutte contre les méningites
- **25 avril** : Journée Mondiale du paludisme
- **30 avril** : Journée Mondiale des Mobilités et de l'Accessibilité
- **2 mai** : Journée Mondiale de l'asthme
- **3 mai** : Journée du soleil
- **7 mai** : Journée Mondiale du rire
- **12 mai** : Journée Mondiale de la fibromyalgie
- **12 mai** : Journée mondiale de l'Encéphalomyélite Myalgique
- **15 mai** : Journée Internationale des familles
- **16 mai** : Journée internationale du vivre ensemble
- **17 mai** : Journée Mondiale contre l'hypertension
- **19 mai** : Journée mondiale des MICI
- **28 mai** : Journée Internationale d'action pour la santé des femmes
- **30 mai** : Journée mondiale de la sclérose en plaques
- **1^{er} juin** : Journée mondiale des parents
- **2 juin** : Journée mondiale des TCA
- **10 juin** : La Nuit du handicap
- **11 juin** : Semaine nationale de dépistage du cancer de la peau
- **12 juin** : Journée nationale de sensibilisation au TDAH
- **15 juin** : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées
- **21 juin** : Journée Mondiale de la Sclérose Latérale Amyotrophique
- **22 juin** : Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe



Dispositif APV 16

Assistance
au Parcours de Vie

Les Permanences d'info

AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

Le **dispositif Assistance au Parcours de Vie**, s'adresse à toute personne en **situation de handicap** et à **ses proches/aidants**, quel que soit son âge, sa situation, son handicap.






Ce dispositif financé par **L'Agence Régionale de Santé**, intervient sur tout le **département de la Charente**, propose un espace de réflexion neutre pour :

- Exprimer, imaginer et affiner un projet
- Informer sur les droits et les possibles
- Rechercher les moyens et les ressources

L'APV peut soutenir les **projets de vie**, quels qu'ils soient, dans tous les **domaines de la vie** (scolarité, formation, emploi, logement, santé, sport, loisirs...).

Aucune notification ou orientation n'est requise, c'est un **dispositif libre, sans engagement et gratuit**.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le dispositif APV 16.

 GRAND ANGOULEME	 ANGOULEME	 MDPH	  3e Vendredi du mois 13h30 - 16h30
GRAND COGNAC	JARNAC	Espace FRANCE SERVICES	1er Mardi du mois 09h30 - 12h00
ROUILLACAIS	ROUILLAC	Espace FRANCE SERVICES	2e Lundi du mois 09h00 - 12h00
VAL DE CHARENTE	RUFFEC	Espace FRANCE SERVICES	1er Vendredi du mois 13h30 - 16h00
LA ROCHEFOUCAULD PORTE DU PERIGORD	LA ROCHEFOUCAULD	Espace FRANCE SERVICES	2e Mardi du mois 09h30 - 12h00
CHARENTE LIMOUSINE	MANOT	BAGDAD CAFE	2e Vendredi du mois 13h00-16h00

Dispositif APV16



apv16@gpa-asso.fr

07 57 47 23 09



Suivez-nous sur la page
Dispositif Assistance au
Parcours de Vie 79-16-86



ARS
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

Et vous, qui vous aide ?



Besoin de solutions pour accompagner votre proche en perte d'autonomie ?

Découvrez **Essentiel Autonomie**, un site spécialement conçu pour vous.

Vous y trouverez :

- des articles, des conseils, des services
- des outils (annuaires des maisons de retraite, des plateformes de répit, comparateur de solutions de téléassistance, calculateur du degré d'autonomie...)
- des guides pratiques et des programmes d'accompagnement par e-mail, accessibles gratuitement
- un formulaire de contact de nos conseillers action sociale **Autonomie+**, spécialisés dans le maintien à domicile et la recherche d'un lieu de vie adapté.



<https://www.essentiel-autonomie.com>

 **3996**

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30. Service gratuit + prix de l'appel.

PROGRAMME BREF :

La **famille est reçue**, en l'absence du proche, par **deux professionnels de santé** pour **3 rendez-vous d'une heure**, avec la présence d'un **bénévole associatif** à la dernière séance.

OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- Proposer un espace de parole libre
- Obtenir des réponses rapides
- Être orienté vers des dispositifs d'aide

BREF 
Programme de Psychoéducation

Participez à ce programme court gratuit et individualisé

 Centre de Réhabilitation Psychosociale de Proximité de la Charente  **court gratuit et individualisé**

 Pour obtenir plus d'informations et participer au programme BREF : **05 45 92 92 91 - crehab16@ch-claudel.fr**

 **Information** : Application téléchargeable et gratuite, recherchez : **"BREF AIDANT"**

PERMANENCE PRO AIDANTS


 Contact : **05 45 21 31 31**  De **18h à 20h**  **Gratuit**


Vous êtes un aidant en activité professionnelle, les professionnels des plateformes des Aidants de la Charente sont à votre disposition chaque **Mardi**

MA MAISON A'VENIR : LA MAISON DE TOUTES LES ADAPTATIONS

Ma Maison A'Venir est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m²**, dans laquelle on retrouve les **principales pièces d'un logement** (entrée, cuisine, salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et on peut essayer certains objets pratiques comme l'ouvre-bocal ou bouteille, l'enfile-bas de contention, le rehausseur de prise, l'oreiller sonore connecté, etc.

Ma Maison A'Venir se déplace dans les **communes de la région** pour aller à la rencontre des habitants. Ces **ateliers de sensibilisation sont en accès libre et ouverts à tous sans inscription**. Un **chargé de prévention et un ergothérapeute** sont présents pour **conseiller et orienter** les personnes qui le souhaitent.

 **L'ergothérapeute**, professionnel de santé diplômé d'État, va **évaluer** les capacités de la personne, tenir compte de ses besoins, de ses envies et des activités qu'elle réalise, et les mettre en relation avec l'accessibilité de son logement. Son objectif est de **favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie** de la personne.

 Un **ergothérapeute** de notre équipe peut se déplacer pour effectuer avec vous un **Diagnostic Autonomie Habitat** qui peut dans certains cas, être **pris en charge par votre caisse de retraite**.

 Retrouvez toutes les **dates** mais aussi des **photos et vidéos** de **Ma Maison A'Venir** sur : **www.mamaisonavenir.fr** ou contactez le chargé de prévention au **06 75 79 05 09**.

 Résidence Montana
ANGOULÊME  Le **14 mai** de **10h à 12h30**
et de **13h30 à 17h**





Espace France Services EmmaBüs



Dans l' **EmmaBüs Espace France Services** nous sommes formés pour :

- donner une information de premier niveau (accompagnement dans les démarches quotidiennes, réponses aux questions) ;
- aider aux démarches en ligne (navigation sur les sites des opérateurs, simulation d'allocations, demande de documents en ligne...) ;
- résoudre certains cas complexes en s'appuyant sur un correspondant au sein des réseaux partenaires,
- mettre à disposition et **accompagner à l'utilisation d'outils informatiques** (création d'une adresse e-mail, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs).

Au moins neuf opérateurs nationaux partenaires :



Quelles sont les démarches possibles dans l'EmmaBüs



Famille :
déclaration trimestrielle,
changement de situation, etc.



Social :
RSA,
prime d'activité.



Véhicule :
demande de carte grise et
permis de conduire, etc.



Impôts :
déclaration de revenus,
paiement des impôts, etc.



Justice :
accès à des services d'information
juridique, simulation d'aide
juridictionnelle ou de pensions
alimentaires, etc.

L'animateur conseiller de l' EmmaBüs, a pour mission de vous accueillir, vous informer, et vous expliquer les démarches administratives adaptées à votre situation, et vous aider à constituer vos dossiers, notamment grâce à l'administration électronique.



Santé :
demande de carte vitale,
attestation de droit,
carte européenne, remboursements,
demandes de complémentaires, etc.



Logement :
demande
d'une allocation
logement, demande
de logement social, etc.



Retraite :
dépôt de dossier
de retraite,
suivi des paiements,
demande de pension
de reversion, etc.



Emploi :
inscription
sur pole-emploi.fr,
rédaction de CV,
actualisation
de situation, etc.



L'inclusion et la médiation numérique au cœur de France Services

Les France Services sont aussi des lieux d'accompagnement des personnes éloignées du numérique. En fonction du niveau d'autonomie numérique et administrative de chaque usager, l'agent France Services l'accompagne pour naviguer sur les sites institutionnels, trouver les informations relatives à son dossier, réaliser des procédures en ligne, utiliser le service de visioconférence, etc.

Les usagers et autres personnes intéressées peuvent également demander à être accompagné.e.s par notre conseiller numérique jusqu'à l'autonomie dans les usages quotidiens des technologies, services et médias numériques.



EmmaBüs -
06.31.39.25.18

emmabus@emmaus-ruffec.com

Emmaüs Ruffec

31 rte de Confolens - 16700 CONDAC
05 45 29 03 49 - <https://www.emmaus-ruffec.com/>





Ville	Jour	Semaine du mois	Horaires
SAINT-FRAIGNE	Lundi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
TUSSON	Mardi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
NANTEUIL-EN-VALLÉE	Mercredi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VALENCE	Jeudi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30
VAL-DE-BONNIEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	8h45 - 12h
FOUQUEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	13h30 - 16h30
LA FORÊT-DE-TESSÉ	Mardi	<i>paire</i>	9h00 - 12h
CHARMÉ	Mardi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
SAINT-AMANT-DE-BOIXE	Mercredi	<i>paire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VERDILLE	Jeudi	<i>paire</i>	8h45 - 12h
LUXÉ	Jeudi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
VERTEUIL-SUR-CHARENTE	Vendredi	<i>paire</i>	9h00 - 12h30



*Des séjours
pour se ressourcer
et reprendre la main
sur la maladie !*



Les séjours 2024

Maison de la Vie

"Au cœur des grands espaces"

- au gîte des Roches (88) :
- du 12 au 16 mars,
- au gîte Gîte de Bokassa (88) :
- du 27 au 31 août (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

"Sur la terre des 2 Caps"

- aux gîtes du Chênelet (62) :
- du 26 au 30 mars,
- du 28 mai au 1^{er} juin (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

"Des vignes aux sapins"

- au domaine de Marthe (69) :
- du 16 au 20 avril,
 - du 25 au 29 juin,
 - du 24 au 28 septembre.

"Au pays des cairns"

- aux gîtes au Moulin La Salmonière (56) :
- du 21 au 25 mai.

"Dans la vallée de la Loire"

- au gîte de la longère (37) :
- du 10 au 14 septembre.

Maison de l'AVanC'

"Sur la terre des 2 Caps"

- aux gîtes du Chênelet (62) :
- du 23 au 27 avril.

"Sur la Côte Atlantique"

- au gîte La maison Rivage (44) :
- du 15 au 19 octobre.

La Parenthèse

"Au cœur des grands espaces"

- au gîte La forain de Sénones (88) :
- du 4 au 8 juin.

"Au cœur des Pyrénées"

- au centre de montagne de Germ (65) :
- du 1^{er} au 5 octobre.

Informations et inscription

 www.sejours.sielbleu.org / 03 76 33 00 62

Avec le soutien de :

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général

 **AG2R LA MONDIALE**

 **AG2R ARPEGE**

 **Groupe AGRICA**

 **FRANCE PARKINSON**

 **FONDATION L'OREAL**

 **Carsat**
Retraite & Santé au travail
Normandie

 **ALD Automotive**

 **FONDATION DE LUXEMBOURG**

 **CRÉDIT MUNICIPAL DE PARIS**

 **ZAP**
Association Française de Prévention

 **TOYOTA**

 **BANQUE des TERRITOIRES**
GROUPE CASSE DES DÉPÔTS

 **Secrétariat général pour l'équipement**

Des séjours adaptés à votre situation de vie

- ➔ **Maison de la Vie** pour les hommes et les femmes touchés par un cancer et à distance des traitements lourds.
Des séjours spécifiques sont organisés pour les personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif.
- ➔ **Maison de l'AVanC'** pour les hommes et les femmes après un AVC et leur proche-aidant.
- ➔ **La Parenthèse** pour les hommes et les femmes atteints de la maladie de Parkinson et leur proche-aidant.

Ça se passe où ?



- ❶ Sur la Terre des 2 Caps (62)
- ❷ Au Pays des Cairns (56)
- ❸ Des vignes aux sapins (69)
- ❹ Au cœur des grands espaces (88)
- ❺ Dans la vallée de la Loire (37)
- ❻ Sur la Côte Atlantique (44)
- ❼ Au cœur des Pyrénées (65)

Combien ça coûte ?

Une participation financière vous est demandée à hauteur de vos moyens.
Les congés et les frais de transport restent à votre charge.

Comment cela se passe-t-il ?

Une équipe de professionnels vous propose des activités qui sont toutes adaptées à vos besoins, vos envies et vos capacités. Le programme est conçu pour que vous vous appropriiez ces pratiques. Cela vous permettra de les réutiliser au travail ou chez vous pour mieux gérer votre stress, réduire les douleurs, diminuer la fatigue ou encore trouver le sommeil.





**Si vous prenez soin
d'un proche en raison
de la maladie, de l'âge
ou d'un handicap,**

**VOUS ÊTES UN AIDANT,
COMME 11 MILLIONS DE
PERSONNES EN FRANCE.**

Pour vous guider parmi une multitude d'acteurs
et de services disponibles, Ma Boussole Aidants
est un service digital gratuit qui centralise les
informations et les aides disponibles autour de vous.



Service digital disponible
sur tous les supports



maboussoleaidants.fr

3 SERVICES pour vous orienter

MES SOLUTIONS

- **Un questionnaire** pour identifier vos besoins.
- **Des solutions géolocalisées et personnalisées** en fonction de votre situation et celle de votre proche.

MES AIDES

- **Un simulateur** pour connaître en quelques minutes les aides auxquelles votre proche et vous-même êtes éligibles.
- **Des fiches** pour comprendre à quoi servent les aides et quelles sont les démarches à suivre pour y accéder.

MA VIE D'AIDANT

- **Des témoignages d'aidants et d'experts** pour prendre du recul et identifier des ressources au quotidien.
- **Du diagnostic au choix du lieu de vie**, des aidants racontent leur expérience lors de moments clés de leur parcours.

ELLE aide - ELLE témoigne

L'impact de la maladie ou du handicap sur la vie de couple

Dans la mesure du possible, on devrait toujours demander l'avis de l'aidé pour ce qui touche à l'organisation de la vie de couple. L'impact de la maladie sur l'équilibre du couple peut parfois être perçu positivement, et donner l'occasion de redécouvrir l'autre et d'aborder sa vie commune avec un regard neuf. Loin de représenter une épreuve individuelle, cette expérience devrait être abordée à deux, pour que chacun y trouve sa place, à condition qu'il y ait écoute, respect et soutien de l'entourage.

Armelle 70 ans, Marmande (47)



Retrouvez de nombreux témoignages d'aidants et d'experts sur maboussoleaidants.fr

DÉPISTAGE
DESCANCERS
Centre de coordination
Nouvelle-Aquitaine



« JE PRENDS SOIN
DE MA SANTÉ, POUR MOI
MAIS AUSSI POUR
MES PROCHES »

Aline, 73 ans

a fait son dépistage du cancer colorectal le 9 décembre 2023

Le Mercredi 3 Avril de 14h00 à 16h00
Animation -prévention
Santé des proches Aidants
La Maison de LEA

Entre 50 et 74 ans, le dépistage du cancer colorectal
est accessible, rapide, gratuit, à faire chez soi, tous les 2 ans

Retirez votre test :

Chez votre médecin
En pharmacie

Sur monkit.depistage-colorectal.fr

Le CRCDC-NA est financé par





être aidé
pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS FAMILIAUX

**INVITATION
GRATUITE
pour 2 après-midis**

**Vous avez plus de 55 ans
Vous aidez ou accompagnez un proche âgé**

Venez échanger, partager, comprendre
avec d'autres aidants et des professionnels

Gestion des émotions, du stress
Relation avec l'aidé
Santé physique
Autour du repas



Un lieu de
vie recréé

**Mardi 9 et mercredi 10 avril 2024
de 13h30 à 17h00**

Salle polyvalente de La Salamandre
Rue du XIV Juillet
16100 Cognac

Ne pas jeter sur la voie publique

Inscription obligatoire

Sandrine MAILLET : s.maillet@calyxis.fr - 06 37 91 68 47



MAISON SPORT SANTÉ CH RUFFEC

Bougez pour votre santé, votre corps vous remerciera

Une maison sport santé est un établissement ou un lieu dédié à la promotion de la santé et du bien-être par le biais de l'activité physique et de la pratique sportive. Elle vise à encourager les individus de tous âges à adopter un mode de vie actif et à intégrer l'exercice physique dans leur routine quotidienne pour améliorer leur santé.



- **BILAN PHYSIQUE, CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT**
- **ORIENTATION VERS DES SÉANCES SPORT SANTÉ**
- **ATELIERS PASSERELLE**



CHRuffec
CENTRE HOSPITALIER

Pour qui ?

Personnes en bonne santé cherchant à reprendre une activité physique, Individus souffrant de maladies chroniques nécessitant une activité physique encadrée pour des raisons de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.

Nos missions

1

Sensibiliser, informer et conseiller sur les avantages de l'activité physique

2

Orienter vers des programmes d'activité physique selon préférences et besoins

3

Faciliter l'accueil individualisé des personnes intéressées par l'activité physique

4

Former les professionnels de la santé et du sport pour promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité

Les étapes d'une pratique sur prescription médicale

Vous consultez un médecin (généraliste ou spécialiste) pour obtenir une prescription d'activités physiques.

Construisez avec nous votre projet sport-santé (évaluation de la condition physique, de vos envies, besoin et moyens

Vous serez dirigé vers une structure, club ou association qui vous conviennent.

CONTACT:

06.08.53.42.63
maisonsportsante@ch-ruffec.fr
15 Rue de l'Hôpital, 16700 Ruffec
Centre Hospitalier de Ruffec

LA RENCONTRE RESSOURÇANTE

Au service des aidants de Charente

En tant qu'aidant(e), vous êtes sur tous les fronts par amour pour votre proche. Vous aimeriez trouver du temps pour vous, pour vous détendre et prendre du recul sur les défis quotidiens auxquels vous faites face au cœur de votre foyer.



Et si tout commençait par une Rencontre Ressourçante ?

La Rencontre Ressourçante est une bulle de répit dans votre quotidien. Cet accompagnement personnalisé, basé sur une écoute attentive et une compréhension de vos besoins et envies, vise à vous aider concrètement. Ensemble, nous imaginerons **des solutions d'aménagements de votre foyer, simples, pratiques, et esthétiques** pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant(e), tout en respectant votre rythme. Vous serez libre de les mettre en œuvre par vous-même ou avec l'aide de vos proches.

Une bulle de répit chez vous... c'est-à-dire ?

Grâce à La Rencontre Ressourçante, vous retrouverez un nouveau souffle, un élan de bien-être. Ainsi, vous serez en mesure de continuer à accompagner votre proche avec amour et sérénité au sein de votre environnement de vie.

Deux styles de rencontres, pour mieux répondre à vos besoins et envies d'aidant(e)

RENCONTRE BIEN-ÊTRE

Réinventez votre chez-vous, avec un espace personnel de «bien-être».

Réalisez chez vous un espace de bien-être sur mesure. Que ce soit pour nourrir votre créativité, vous détendre ou simplement un moment de calme, nous repenserons votre intérieur ensemble lors de notre rencontre. Il peut s'agir d'une chambre, d'un bureau, d'un salon, ou d'une autre pièce que nous choisirons ensemble.



« Je vais prendre le temps de faire les projets de peinture et de tapisserie. Merci pour votre travail, votre gentillesse, votre écoute bienveillante et le temps accordé. »

**Mr F. aidant de sa maman.
Cherves Richemont**

RENCONTRE EVOLUTION

Un domicile repensé pour une sérénité retrouvée.

Explorons ensemble des idées d'aménagement pour améliorer votre quotidien d'aidant tout en respectant les besoins de votre proche. De l'aménagement d'une chambre au rez-de-chaussée à une organisation pour plus d'autonomie (par exemple, le libre choix des vêtements), ces ajustements vous aideront à retrouver de la tranquillité et de la sérénité dans votre foyer.



« Je n'avais pas pensé que ces rencontres existaient et que je pouvais aménager un dressing pour les vêtements de mon mari. »

**Mme G. aidante de son mari.
Roullet St Estèphe**

Je suis **Magalie Halley**,
designer et pair-aidante.

Au sein de mon **Agence de design Aimotif**, je contribue au bien-être des personnes âgées et des aidants, en mettant à profit ma créativité pour améliorer leur lieu de vie avec poésie.

J'accompagne des projets en EHPAD, en habitats intermédiaires, en entreprise et chez les particuliers, toujours dans la volonté de créer des environnements de vie et/ou de travail qui prennent soin des liens entre les aidés et leurs aidants.

Vous pouvez, découvrir mon histoire singulière d'aidante auprès de ma grand-mère, Gratiennne que j'ai accompagnée jusqu'à son dernier souffle sur mon blog personnel : www.lamaisondegatiennne.fr



« J'offre une bulle de répit créative, au sein de votre foyer... »

Les étapes de l'accompagnement

- Choisissez la Rencontre Ressourçante qui correspond à vos besoins d'aidant(e).
- Répondez au questionnaire préalable avant notre rencontre.
- Nous affinerons votre réflexion lors d'un entretien téléphonique avant la rencontre.
- Nous construisons votre projet lors de la rencontre de 2 heures dans le confort de votre foyer.
- Je vous remettrai un cahier d'idées personnalisées, contenant des recommandations et des conseils pratiques issus de nos échanges.

Le tarif de l'accompagnement inclut

- Le questionnaire préalable en fonction de votre choix d'accompagnement.
- Les échanges téléphoniques de coordination et d'organisation autour de la rencontre.
- Le temps et les frais de trajet pour me rendre à votre domicile.
- Deux heures de rendez-vous chez vous.
- Les recherches, la rédaction et l'envoi du cahier d'idées personnalisées.

500 € TTC



Le coût de l'accompagnement **Rencontre ressourçante 2023-2024*** peut être pris en charge intégralement si vous êtes cotisant(e) ou retraité(e) Malakoff-Humanis.



Magalie Halley
Tél : 06 99 69 79 87
rencontre@aimotif.fr
www.aimotif.fr



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants
en Charente

www.dynamiqueaidants16.fr

*pour la période de novembre 2023 à novembre 2024.



France Rénov'
la rénovation
énergétique
pour tous !

Pour votre rénovation énergétique,
le service public France Rénov'
vous oriente vers les aides, vous accompagne
et vous conseille gratuitement.



france-renov.gouv.fr



**France
Rénov'**

Le service public pour mieux
rénover mon habitat

Contactez votre conseiller France **Rénov'**

et bénéficiez de **conseils personnalisés, neutres et gratuits** afin de :

- vous aider à préciser le volet technique de votre projet ;
- vous informer sur les démarches à effectuer ;
- vous orienter vers des professionnels référencés ;
- vous accompagner dans votre projet de rénovation de votre logement.

GRAND:COGNAC RÉNOV'

05 17 22 82 50

grandcognacrenov@grand-cognac.fr



pour les 55 communes
de l'agglomération

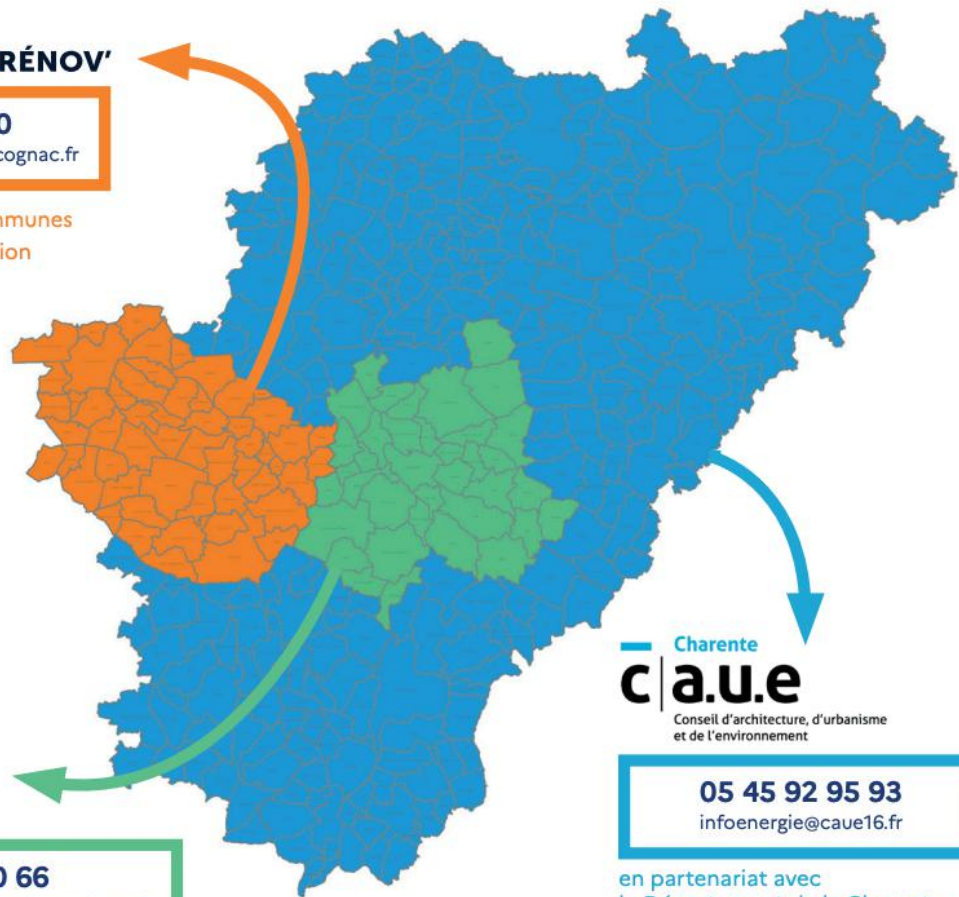


05 86 07 20 66

grandangoulemehabitat@grandangouleme.fr



pour les 38 communes
de l'agglomération



Charente

c|a.u.e

Conseil d'architecture, d'urbanisme
et de l'environnement

05 45 92 95 93

infoenergie@caue16.fr

en partenariat avec
le Département de la Charente
et les communautés de communes



Vous ignorez sur quel territoire se trouve votre habitation ?
Pour connaître votre espace conseil, rendez-vous sur france-renov.gouv.fr





COGNAC

Activités adaptées gratuites *



GYMNASTIQUE ADAPTÉE
Judi de 13h à 14h30

Complexe Aquatique X'Eau,
salle de musculation
Châteaubernard



ESCRIME
Tous les mardis de 15h à 16h
Salle Marignan
Cognac



SOPHROLOGIE

ET REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

**UN ESPACE LIGUE A
COGNAC**

**Des bénévoles à votre
écoute**

Permanences à l'hôpital de
Cognac.

Salle des usagers, Rez-de-
chaussée.
Le 3ème mercredi du mois de
14h à 16h30.



de 9h30 à 12h30
tous les vendredis sauf le
premier de chaque mois
Maison de quartier St Jacques
33 rue d'Angelier
Cognac

***pour les personnes atteintes de cancer**



Renseignements et
inscriptions :
05 45 92 20 75



Notre site
www.ligue-cancer-charente.fr



Notre adresse
104 rue Monlogis,
16000 ANGOULEME





Nous vous donnons rendez-vous, un samedi par mois, de 10h à 11h30, autour d'un thème.

PROGRAMME année 2024

Samedi 27 janvier 2024

Les richesses de la relation d'aide

Samedi 17 février 2024

Comment appréhender les angoisses de mon proche ?

Samedi 23 mars 2024

Y a-t-il des droits pour les aidants ?

Samedi 13 avril 2024

Les dispositifs de soutien aux proches aidants

Samedi 25 mai 2024

Comment s'adapter à l'évolution de la personne accompagnée ?

Samedi 29 juin 2024

Conseils et astuces pour cuisiner simplement et manger avec plaisir

Samedi 28 septembre 2024

Les limites du maintien à domicile

Samedi 12 octobre 2024

Dire la vérité à celui que l'on aide

Samedi 23 novembre 2024

Qu'est-ce que j'attends des intervenants professionnels ?

Samedi 14 décembre 2024

Quelles clés pour maintenir une communication avec son proche ?



À cette adresse :

Maison de LEA (UNA) Centre d'Affaires du Pôle
20 imp. de la Valenceaude ZI n°3
16160 GOND PONTouvre



Contact :

06 02 11 45 78
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :



ASEPT CHARENTE : PROGRAMME

Vous avez **plus de 55 ans**, vous souhaitez préserver votre **capital santé** et votre **qualité de vie** ? L'ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires), en partenariat avec les régimes de retraite, vous propose de participer à :

- **Des évènements** : Pièces de théâtre, théâtre-forum, conférences, réunions de prévention qui sont l'occasion d'apporter une information générale sur **les clefs du bien vieillir** et de présenter les **ateliers d'éducation à la santé** proposés par l'ASEPT. **Ces manifestations sont gratuites.**
- **Des ateliers collectifs d'éducation à la santé** : Construits par thématique, complémentaires les uns des autres dans la perspective de vous proposer un **parcours** abordant l'ensemble des dimensions du **bien vieillir**. Ils se déroulent **hebdomadairement** par **groupes de 10 à 12 personnes**. **Prix : 20 € par personne** pour un **cycle d'ateliers**.

→ LES ÉVÈNEMENTS :

THÉÂTRE "UNE NOUVELLE SAISON"

Animé par la Compagnie **"Vol de Nuit"**

À travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un **regard positif** sur **l'avancée en âge**, **promouvoir la santé** et à faire connaître les actions collectives de prévention.

 Prochaine représentation en 2025

THÉÂTRE FORUM "POINT D'APPUI"

Animé par la Compagnie **"Entrée de jeu"**

À travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques des aidants... S'ensuit alors un **dialogue** avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dédramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts.

 **BARBEZIEUX**  **Mardi 18 juin à 14h30**

ESCAPE GAME "LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR"

 Prochain Escape Game au **2^e semestre 2024**

Une animation stimulante, adaptée et créatrice de lien social qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques. Cette action vise à **sensibiliser** les seniors aux **bonnes pratiques** à mettre en œuvre pour **mieux vieillir** et à stimuler les **capacités cognitives** des participants.

CONFÉRENCES "PRÉVENTION DES CHUTES"

 Prochain Escape Game au **2^e semestre 2024**

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour de la prévention des chutes. Présentation des ateliers de prévention santé de l'ASEPT avec possibilité de s'y inscrire • Animé par un **professionnel de santé**

FORMATION GESTES QUI SAUVENT PSC1

 Prochain formation au **2^e semestre 2024**

La meilleure chance de survie d'une victime, c'est la personne qui se trouve à ses côtés lorsque survient un **accident**, d'où l'importance de **l'apprentissage des gestes qui sauvent**.

→ LES ATELIERS :

ATELIER VITALITÉ : Plusieurs **ateliers thématiques** (alimentation, sommeil, bien-être...) pour entretenir votre **capital santé** et maintenir votre **qualité de vie**. **Cycle de 6 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

 **ISLE D'ESPAGNAC**

 *Dates et horaires à définir*

 **AIGRE**

 Les **mardis** du **26 mars** au **28 mai**, de **9h30 à 12h**

 **CHALAIS**

 Les **vendredis** du **29 mars** au **3 mai**, de **14h à 16h30**





ASEPT CHARENTE : PROGRAMME

ATELIERS MÉMOIRE, PEPS EUREKA :

Des **exercices ludiques et conviviaux** pour stimuler votre **mémoire** et votre **concentration**. Cycle de **11 séances** de **2h30 + 1 séance bilan**

CHASSENON

Les **mercredis** du **24 janvier** au **10 avril**, de **9h30 à 12h**

LA FAYE

Les **vendredis** du **2 février** au **26 avril**, de **9h30 à 12h**

LACHAISE

Les **vendredis** du **12 avril** au **28 juin**, de **14h à 16h30**

OBJECTIF ÉQUILIBRE : Des conseils et des techniques pour vous **aider à garder votre équilibre** en toutes circonstances. Cycle de **12 à 15 séances** d'**1h00**

TOUVERAC

Les **lundis** du **22 janvier** au **13 mai** de **9h à 10h** ou les **jeudis** du **25 janvier** au **16 mai** de **10h à 11h**

RÉPARSAC

Les **vendredis** du **26 janvier** au **17 mai**, de **9h à 10h**

MAGNAC SUR TROUVE

Les **vendredis** du **2 février** au **14 juin**, de **14h à 15h**

ANGOULÊME ⌚ *Dates et horaires à définir*

ATELIERS SOMMEIL : Des ateliers pour comprendre le fonctionnement du **sommeil**, connaître les **différentes pathologies liées au sommeil**, adopter des comportements favorables pour un **meilleur sommeil**. Cycle de **6 séances** de **2h30**

ISLE ESPAGNAC

Les **jeudis** du **28 mars** au **6 juin**, de **14h à 16h30**

MONTROLLET

Les **lundis** du **25 mars** au **27 mai**, de **14h à 16h30**

LINARS

Les **vendredis** du **17 mai** au **21 juin**, de **9h30 à 12h**

NUTRITION SANTÉ SÉNIORS : Des ateliers pour vous informer sur les **effets de l'alimentation** sur la santé et **améliorer votre qualité de vie** par le « *bien manger* ». Cycle de **9 séances** de **2 heures chacune**

BARBEZIEUX ⌚ Les **jeudis** du **1 février** au **2 mai**, de **14h à 16h**

MONTEMBOEUF ⌚ Les **mardis** du **27 février** au **30 avril**, de **14h à 16h**

NUTRI'ACTIV : Comment associer de bonnes **habitudes alimentaires** avec la pratique d'une **activité physiques** régulière. Cycle de **6 séances** de **2h30**.

ISLE ESPAGNAC

Les **jeudis** du **28 mars** au **6 juin**, de **9h30 à 12h**

→ LES ATELIERS, DATES ET HORAIRES À DÉFINIR

ATELIERS SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT » :

L'avancée en âge a une **incidence sur la conduite**. Adoptez les **bons réflexes** pour une conduite en toute **sécurité**. Cycle de **3 séances** de **2h**

BELLEVIGNE + VOUZAN + TOUVÉRAC

ATELIERS « PRÉSERVONS-NOUS » :

Des conseils et des techniques pour **prendre du temps pour soi** et adopter de **bonnes postures** au quotidien. Des outils utiles pour les aidants et futurs aidants. Cycle de **5 séances** de **2h30**

BARBEZIEUX



HALTES RELAIS

- SAINT YRIEIX SUR CHARENTE**
Bureau ADMR, Saint Yrieix sur Charente
- Le **3^e samedi** du mois, de **10h à 12h**

- REIGNAC**
Salle des fêtes de Reignac
- Le **3^e lundi** du mois, de **14h à 17h**

GROUPE DE PAROLE

- SAINT YRIEIX**
Bureau ADMR
- Le **2^e samedi**
De **10h à 12h**

- RUFFEC**
Ehpad les
Jardins d'Antan
- Le **3^e vendredi**
De **14h30 à 16h30**

- HIERSAC**
Salle Socioculturelle
- Le **2^e mercredi**
De **15h à 17h**

- ETAGNAC**
Ehpad Sainte Marie
- Le **2^e mercredi**
De **15h à 17h**

PRÉVENTION PAR LA DANSE, DE 10H À 11H

- ANGOULÊME**
Le Marysa
- Le **mercredi**

- REIGNAC**
Salle des fêtes
- Le **mardi**

- ROCHEFOUCAULD**
Salle Pierre Antoine
- Le **jeudi**

- VARS**
Salle du Pressoir
- Le **lundi**

ÉQUICOACHING

- FLÉAC**
1 rue de Lamartine
- Un **samedi par mois à 15h**

HORTHITÉRAPIE

- ANGOULÊME**
Maison Diocésaine
- Les **lundis matin** tous les
15 jours, de 10h à 12h

PING ALZHEIMER

- ANGOULÊME**
Gymnase, rue de la trésorière
- Le **jeudi* de 10h à 11h30**
*hors vacances scolaires

PETITES BALADES DE FREGENEUIL

Organisation service des sports de la ville d'Angoulême • **Gratuit**. Contact pour informations Service des Sports : **05 45 92 43 14**

- PARKING DU PARC DE FRÉGENEUIL**
- Les **mercredis après midi** hors vacances scolaires :
- De **14h à 14h45** pour les petites balades.
 - De **14h45 à 16h** pour les grandes balades.



Permanences France Alzheimer Charente

- Les **mardis et vendredis**
De **10h à 13h** et de **14h à 17h**

Formation des aidants

Cette formation gratuite est ouverte à tous, sera coanimée par une **psychologue** et un **bénévole** de l'association. Elle a pour but de faire mieux connaître le mécanisme de la **maladie d'Alzheimer**, ses **répercussions** sur la vie quotidienne des malades et de leur famille, les **aides** auxquelles ont droit les malades. **Places limitées.**

- Les **vendredis 24, 31 mai et 7, 14 et 21 juin**
De **13h30 à 16h30**

- 60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR) 16710 Saint Yrieix sur Charente

AIDANTS ?

VENEZ NOUS RENCONTRER !

Informations, orientations, écoute, bien-être ...
Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous !*

Le Bus de L.E.A

Lieu d'Ecoute pour les Aidants

- **BARBEZIEUX** - les **vendredis** : 12, 19, 26 avril et le 3 mai, de 9h à 14h, place de l'Église.
- **CHABANAIS** - les **jeudis** : 4, 11, 18 et 25 avril, de 9h à 14h, place du marché.
- **JARNAC** - les **mardis** : 5, 12, 26 mars et le 2 avril, de 9h à 14h, aux Halles de Jarnac.



*Prestations gratuites





Avril 2024

05


COLON TOURDépistage du **cancer colorectal** CH de Ruffec

05

RENCONTRE ARA - **Laurence Chevalier**, Psychologue et **Marie Courtois**, Infirmière ARA, vous proposent de vous retrouver lors de **rencontres entre aidants** et de partager un moment de convivialité. Apporter son expérience, partager son témoignage avec d'autres aidants, être juste présent et bénéficier du soutien du groupe, approfondir une thématique à la demande, tels sont les échanges que nous explorerons ensemble.

 EHPAD Cos Sainte Marthe
16200 COGNAC Renseignements : **07 86 48 42 47** De **10h à 11h30** **Gratuit**

05

SALON DES AIDANTS ET DES SERVICES SEGONZAC De **13h30 à 19h**

Ateliers : sophrologie, réflexologie, massage des mains, soins aux enfants transferts lit fauteuil, fauteuil lit, sensibilisation au SST, réfection des lits, kit de vieillissement, conférence les aidants au travail maison de Léa, bus de Léa, atelier mission locale, accolade accueil d'enfants avec équipement pour les enfants en situation de handicap, atelier APA par le cas Saint Marthe, présence d'une assistante sociale pour aider dans les recherches.

Les partenaires sont les suivants : ASP16, Association familiale, CASA, Equipe mobile des soins palliatifs, France Alzheimer, Maison de Léa, Plateforme des aidants, Ligue contre le cancer, PTA, France Parkinson, Accolade, Domitys, amicale des donneurs de sang, Klesia Aggir Arrco, Mission locale, Crédit agricole, Sophrologue, réflexologue, UDAF, association la courte échelle, association Fleur d'Isa, association pour le handicap une main sur ton épaule, Lea croix rouge, Adot 16, Cos sainte Marthe, Amadom, ADMR, Ma Boussole Aidants

COLLECTE DE SANG DANS LA JOURNÉE Infos auprès de **Sandrine GOIS** : **06 31 34 88 47**

11

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE MONALISA

Ouverte à l'ensemble des **acteurs** de la dynamique Monalisa en Charente : bénévoles, élu.es, partenaires, personnes visitées.

 *Lieu à définir* Inscription et information : **05 45 37 33 33**
ou sur **monalisa.charente@outlook.com**

14


PARKIROUBAIX

Le **Café Jeune Parkinson** du Nord organise la 4^e édition ParkiRoubaix. Marcher, bouger... Vous entrainer ! N'hésitez pas à participer et à ajouter vos kilomètres.

 Renseignements :
caféjp59@franceparkinson.fr

25

GROUPE DE PAROLE - Au sein de la mutualité française, la coordinatrice de l'accueil de jour, **Sindy MERLET** et le psychologue de l'accueil de jour itinérant, **François LEMONNIER**, organisons **un groupe de parole** pour les aidants.

 Mairie de Dignac De **10h à 12h** **Gratuit** Souhait de connaître le nombre de participants. Nous vous demandons donc de **nous préciser si vous pourrez être présent** : **f.lemonnier@residencemutualiste16.fr**

Mai 2024

05

JOURNÉE MONDIALE PARKINSON

Mairie du Gond Pontouvre À 14h30

14

JOURNÉE DE SENSIBILISATION MONALISA

Journée ouverte à toute personne intéressée par les enjeux de **l'isolement social** et qui souhaite devenir bénévole Monalisa. Action co-portée par **l'UNA**.

Châteauneuf
Lieu à définir

Inscription et inscription : **05 45 37 33 33**
ou sur **monalisa.charente@outlook.com**

24

ATELIER NUTRITION

Par France Parkinson

CHÂTEAUBERNARD À 14h

Renseignements au : **06 09 60 37 07**
comite16@franceparkinson.fr

Juin 2024

LE SAMEDI 8 JUIN : PRÊTE-MOI TES AILES RENCONTRE FAMILIALE EN CHARENTES

Centre de loisirs La Férie
9 rue Claude de Bussy à Cognac

À 15h à 19h

Réservé aux familles ayant un enfant porteur de **handicap cognitif**.

Nous vous avons concocté une **après-midi de jeux**, de **détente** et de **bonne humeur en famille** ! Vous pourrez rencontrer et partager avec d'autres familles et vos enfants pourront jouer, se faire des copains.

Les frères et sœurs sont les bienvenus, ils pourront également profiter de ce moment de joie et rencontrer d'autres enfants qui, comme eux, connaissent le quotidien auprès du **handicap**. Les enfants pourront courir, se dépenser, rire et partager, encadrés par des bénévoles bienveillants et attentifs.

De **16h à 17h**, nous proposerons aux parents une activité de détente grâce à l'association Le Corps et l'Esprit.

Les rencontres sont **gratuites** et nous vous invitons à vous **inscrire** afin d'organiser au mieux votre venue !
<https://prete-moi-tes-ailes.fr/agenda/charentes-rencontre-familiale-de-juin-2024/>

11

JOURNÉE DE SENSIBILISATION MONALISA

Journée ouverte à toute personne intéressée par les enjeux de **l'isolement social** et qui souhaite devenir bénévole Monalisa. Action co-portée par **l'EVS l'HA Toupie**.

Porte du Périgord
Lieu à définir

Inscription et inscription : **05 45 37 33 33**
ou sur **monalisa.charente@outlook.com**



14

RENCONTRE ARA - Laurence Chevalier, Psychologue et Marie Courtois, Infirmière ARA, vous proposent de vous retrouver lors de **rencontres entre aidants** et de partager un moment de convivialité. Apporter son expérience, partager son témoignage avec d'autres aidants, être juste présent et bénéficier du soutien du groupe, approfondir une thématique à la demande, tels sont les échanges que nous explorerons ensemble.

EHPAD Cos Sainte Marthe
16200 COGNAC

Renseignements : **07 86 48 42 47**

De **10h à 11h30**

Gratuit

18 THÉÂTRE FORUM PAR LA COMPAGNIE "ENTRÉE DE JEU"

L'ASEPT, CAP Limousin Poitou-Charentes (Coordination des Actions de Prévention) et leurs partenaires organisent un théâtre forum à destination des Aidants sous une forme ludique et attractive. La participation est **gratuite et ouverte** à tous quel que soit le régime de retraite ou de protection sociale, sur **inscription préalable des spectateurs**.

"A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques comme les troubles de la mémoire, l'isolement psychologique, la fatigue des aidants... S'en suit alors un **dialogue** avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dédramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts"

Salle de spectacle, Château de Barbezieux De **13h30 jusqu'à 16h** **Gratuit**

19 MONALISA : JOURNÉE FESTIVE GINGUETTE

Journée ouverte aux bénévoles, personnes visitées et aux partenaires du territoire de Jarnac. Action portée par **L'UNA**.

25 MONALISA : JOURNÉE DE SENSIBILISATION

Journée ouverte à toute personne intéressée par les enjeux de **l'isolement social** et qui souhaite devenir bénévole Monalisa. Action co-portée par **L'EVS L'oisson**.

Territoire Sud Charente **Lieu à définir** Inscription et inscription : **05 45 37 33 33** ou sur **monalisa.charente@outlook.com**

FRANCE PARKINSON : OUVERTURE D'UNE LIGNE D'ÉCOUTE

Le **mercredi** de **9h30 à 12h30**
 Contact : **07 64 76 28 71**

FRANCE PARKINSON : CHORÉGRAPHIE DANSE COLLECTIVE

Suite à la création de la **chorégraphie par Marie - Hélène Powolny**, Présidente de l'assemblée des délégués et Déléguée du comité du Calvados (14), et **Hélène Souty**, Kinésithérapeute (44), nous sommes heureux de vous partager le **tutoriel de la chorégraphie pour la danse collective** à l'occasion **des 40 ans** de l'association.

Voici le **lien** : https://www.youtube.com/watch?v=BBaTcD_FA5Q

OUVERTURE D'UN CAFÉ JEUNES PARKINSONIENS

Pour les personnes en activités ou en âge de l'être. Renseignements auprès de **Nicolas** : cafejp16@franceparkinson.fr

FRANCE PARKINSON : FORMATION ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

Apprendre à **mieux vivre avec sa maladie** et rencontrer d'autres patients, à travers les différents ateliers proposés. **Ces ateliers auront lieu en ce début d'année sur Chateauneuf**. Animés par des professionnels, ils sont une aide précieuse pour mieux comprendre sa maladie et donc, mieux la gérer. **S'inscrire rapidement** auprès d'**Edith BERGER** : **06 09 60 37 07**

- **Atelier « voix et communication »** : jeudi 4 avril de 14h30 à 16h30
- **Atelier « badaboum 2 »** : lundi 8 avril de 15h à 17h
- **Atelier « A table »** : mardi 16 avril de 15h à 17h
- **Atelier « fausse route »** : jeudi 25 avril de 14h30 à 16h30
- **Atelier « Stress et émotions »** : lundi 6 mai de 14h à 16h
- **Atelier « Relaxation »** : vendredi 17 mai de 14h à 16h
- **Atelier « aides sociales »** : jeudi 23 mai de 14h à 16h
- **Atelier Sommeil** du 1^{er} mars au 5 avril : inscriptions au **06 11 71 12 99**



PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE - ICOPE

- Bilans **GRATUITS** pour les séniors -

Pour qui ?

➔ Vous avez 60 ans et plus et vous êtes autonomes ?

Pourquoi ?

➔ Vous voulez vous maintenir en santé ?

Comment ?

➔ Vous rencontrez une infirmière à domicile et vous établissez ensemble **VOTRE** programme de prévention

Toujours intéressé ?

- Se connaître pour rester en forme -
FAITES LE POINT !

En téléchargeant gratuitement l'application Icope Monitor sur votre téléphone ou tablette

Ou en répondant à cette question : Des signes vous alertent ?

- Perte de poids involontaire
- Fatigue plus importante
- Ralentissement de la vitesse de marche
- Perte de force musculaire
- Baisse auditive et/ou visuelle
- Oublis, baisse de la mémoire
- Baisse de motivation

Si vous avez coché au moins une case, appelez le DAC-PTA16.

Possibilité de bénéficier d'une consultation infirmière gratuite à votre domicile
Plan de prévention PERSONNALISÉ – Coaching assuré

Renseignements complémentaires auprès du Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente DAC-PTA16 par mail contact@dac-16.fr ou au 0809 109 109 – appel gratuit.

Logos: arS, GÉRONTOPÔLE Nouvelle-Aquitaine, GÉRONTOPÔLE Toulouse, Agence d'Appui à la Coordination de Charente DAC-PTA16, MUTUALITÉ FRANÇAISE CHARENTE, Consultation prévention séniors, hôpitaux de grand cognac.

➔ Deux solutions :

◆ Je prends le flyer à proximité, je scanne le QR code et je me laisse guider par l'application



❖ Je réponds au questionnaire sur le flyer et je l'envoie par mail à contact@dac-16.fr ou j'appelle le DAC-PTA au **0809 109 109** (numéro gratuit).



Et après ?

Je me laisse guider par l'infirmière de prévention de mon secteur qui va me contacter.



PERMANENCES UDAF :

Médiation familiale

Sur **Rendez-vous** uniquement, à la **Maison de LEA**

 Gond Pontouvre  De **10h à 12h30**

 **06 21 72 98 75** · jeanne.sylla@udaf16.org



Schizophrénies, troubles bipolaires,
TOC, dépressions sévères

**UN DE VOS
PROCHES
SOUFFRE
DE TROUBLES
PSYCHIQUES ?**

SORTEZ DE L'ISOLEMENT

**L'UNAFAM 16 PEUT
VOUS AIDER**

Accueil, écoute, soutien, information,
formation, défense des droits

06.07.36.42.21

Permanence sur RDV à l'UDAF Ma Campagne

 <https://www.unafam.org/charente>  16@unafam.org

UNAFAM Charente, 73 Impasse Joseph Niepos, CS 92417, 16024 Angoulême Cedex

Et n'oublions pas...

LISAM · En coopération avec **MONALISA** (*Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés*), cette équipe citoyenne bénévole a pour volonté de lutter contre **l'isolement des Aînés du Montmorélien** grâce à de multiples actions.

 Contacter **les responsables de l'association** au **07 81 20 27 50** | **06 77 98 69 43** ou **07 61 23 15 51**

FRANCE PARKINSON

• **Webinaire** pour les personnes nouvellement diagnostiquées : Le premier webinaire « *comment rebondir après l'impact de l'annonce de la maladie ?* » animé par **Anne-Laure Ramelli**, psychologue au Centre Expert Parkinson Mondor (Créteil, 94) et coordinatrice du programme d'éducation thérapeutique AKTIPARK et par **Marie-Dominique**, patiente ressource dans le programme et **d'Alix Vié**, responsable du programme. Disponible en replay sur la **chaîne YouTube** de l'association.

• **Soutien psy** : Nous invitons les personnes souhaitant bénéficier du financement **d'1 à 5 consultations de soutien psychologique** (*remboursement à hauteur de 60€ par consultation*) à contacter directement le **01 43 43 43 15**, **les mardis, mercredis et jeudis de 9h30 à 12h30**

• **Recherche de bénévoles** pour la **ligne écoute** : France Parkinson recherche des personnes souhaitant **s'investir** au niveau national sur **l'écoute** des personnes malades et de leurs proches **les mardis et jeudis de 9h30 à 12h30**. Une **formation** préalable et un **accompagnement** de cette mission de bénévole écoutant sont proposés. Pour plus d'information contactez **Alix Vié** à a.vie@franceparkinson.fr

ATELIERS CARPE DIEM Pour les personnes âgées de 50 à 79 ans, atteintes d'une maladie neuro-évolutive.

 Dans les locaux de la **Mutualité Française Charente à Angoulême**  Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**

 **15€ pour la journée (repas compris)**  Elsa Layré, Ergothérapeute : e.layre@domicilemutualiste16.fr
ou **5€ la demi-journée**  Mélissa Delon, Ergothérapeute : m.delon@domicilemutualiste16.fr

SOINS DE BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉS POUR LES AIDANTS CHARENTAIS

 **20 euros le soin**  **1 soin mensuel** toute l'année  Sur RDV, contactez Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

LES PLATEFORMES DES AIDANTS DE LA CHARENTE · Elles accompagnent les aidants de personnes âgées, en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie neuro évolutive  Appelez-les au **05 45 21 31 31**


UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE  Appelez-les au **05 45 37 33 33**

Vous avez envie de parler, voir du monde, échanger ? Des équipes citoyennes s'engagent pour vous et avec vous.

ESPACE NUMÉRIQUE SUD CHARENTE

Mis à la disposition de la population, sur rendez-vous, pour accompagner les usagers dans l'utilisation des outils numériques pour les démarches en ligne ainsi que pour toute utilisation professionnelle, personnelle et de loisirs, dans les lieux suivants :

 La Parenthèse à Montmoreau · L'Annexe à Villebois · PNM (Pôle Numérique Mobilité) au château de Barbezieux.

 Pour tout renseignement, appelez le : **05 45 97 82 03**

FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER/ CAF

Guide pratique pour aider à rendre la société plus inclusive vis-à-vis des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer : **Bâtir une société inclusive. Conseils, fiches-pratiques et étapes clés pour élaborer un projet à visée inclusive pour et avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.**

 Plus de renseignements sur le **site de la fondation Médéric Alzheimer**

 **Lien sur des témoignages d'aidants** réalisés par la CAF : <https://viesdefamille.streamlike.com> > "les proches aidants ont aussi besoin d'aide"

L'Ajpa (allocation journalière du proche aidant) peut être versée aux **personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement** ou **réduisent leur activité** pour s'occuper **d'un proche en situation de handicap** ou de **perte d'autonomie d'une particulière gravité**. **Rapprochez vous de votre CAF**

MOUVIBUS · Présent sur le territoire du Grand Angoulême élargi, Mouvibus assure **la mobilité des aidants**

 **05 45 95 74 22**

 115 rte Vars
16160 GOND PONTOUVRE

FRANCE RÉSEAU SEP



 **Mr Christian MAUMOT**, animateur de réseau : **06 88 30 71 02**

ECOUTE, ECHANGE ET PARTAGE AVEC L'ASSOCIATION "AVEC NOS PROCHES"

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • contact@avecnosproches.com  Disponible **7j/7 de 8h à 22h**

ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la filière de santé maladies rares **BRAIN TEAM** en collaboration avec **JURIS SANTE**.

Soutien personnalisé alliant information juridique et accompagnement à destination des patients et proches aidants concernés par les maladies rares neurologiques.

 Permanence téléphonique : **09 80 80 10 81**  De **9h à 18h**

CHEMINS D' Aidants A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE • Tous les **samedis à 9h45**

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente.

 Les fréquences : **Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 Ruffec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9**
À retrouver en **podcast** : <https://www.rcf.fr/culture-et-societe/bulle-de-repit>

L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

 Pour tout renseignement sur **les actions de l'association**, contactez **Mme Edith BERGER** au **06 09 60 37 07** ou par mail à : comite16@franceparkinson.fr

CONTACT :



Si vous organisez **une action en direction des aidants**, n'hésitez pas à informer **Emilie RAYNAUD**, coordonnatrice de la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente. Elle pourra relayer l'information et l'inscrire sur la prochaine édition.

Contact par mail :
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

AGIRC ARRCO

-  **AG2R La Mondiale** : **01 41 05 27 58**
- Alliance Professionnelle Retraite** (appel gratuit) : **0 800 74 16 74**
- APICIL** : **04 26 23 82 44**
- IRCEM** : **03 20 45 57 81**
- KLESIA** (appel non surtaxé) : **09 69 39 00 54**
- Malakoff Humanis** (appel gratuit) : **39 96**

 www.centredeprevention.com

L'ASSOCIATION UNIS CITÉ

Pionnière dans la **mobilisation de jeunes en service civique**. Ces jeunes volontaires réalisent des **missions utiles**, au service des autres dont la visite auprès des **personnes en situation de Handicap** : donner du temps de répit aux Aidants, discussions, jeux, sorties... A l'écoute des personnes, notre binôme de jeunes proposera des **activités** qui permettront de passer un temps joyal à travers des échanges intergénérationnels. **Visites gratuites pour tous une fois par semaine**

 Vous pouvez contacter **UNIS CITE Angoulême** au **07 81 52 76 14**

TÉLÉCONSULTATION : RÉSIDENCE SERVICES MONTANA

Consultez un **médecin en ligne** grâce à notre **borne de téléconsultation** en accès libre Medadom © :

- La possibilité de consulter un médecin à distance sans rendez-vous
- Un service de télé-médecine disponible 7j/7 de 8h à 22h.
- Une mise en relation avec un généraliste en moins de 10 minutes (délai moyen).

 Pour plus de renseignements, appelez la **Résidence services seniors MONTANA** au **05 86 75 04 00**



La Maison de L.E.A
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

📞 Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**
lblanc.una1686@gmail.com

📍 20 impasse de la Valenceaude ·
16160 Gond Pontouvre

ATELIERS COLLECTIFS • Sur inscription

Présentiel ou en visioconférence, info : **06 22 61 80 62**



- Sophrologie (débutant)
- Sophrologie (habitués)
- Gymnastique douce
- Marche Sophro



- Les **mardis de 10h à 12h**
- Les **mardis de 14h à 16h**
- Les **jeudis de 14h à 15h**
- Les **premiers jeudis du mois** selon la météo, **de 14h à 16h**
- Le **jeudi** tous les **15 jours de 15h à 17h**

ACTIVITÉS

- Des **ateliers prévention** sont également à venir !
Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **Chloé QUINTEROS** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**
- **Formations du sommeil gratuit**. Du **vendredi 1^{er} mars au 05 avril après midi** dans les locaux de la Plateforme des aidants Sud et Ouest Charente à Châteauneuf sur Charente.
- Envie d'une **balade en triporteur**, pour vous ou votre association ? Contactez **Céline GACHET** au **06 11 71 12 99**



i Information

17 fiches-repère pour aider à identifier **les types de solutions de répit** existants :

- Relai et soutien à domicile
- Relai et soutien à l'extérieur du domicile
- Vacances
- Relai et soutien la nuit
- Partager et échanger
- Informations et ressources

Ce guide a été réalisé par la **Direction générale de la cohésion sociale** avec l'appui de plusieurs associations, dont **l'Unaf**. A destination des **professionnelles et des aidants familiaux**, il a pour objectif d'informer sur les **diverses solutions de répit** existantes pour les aidants familiaux, ainsi que sur les structures et organismes à contacter. Chaque fiche est **illustrée** d'exemples concrets d'offre de répit.

🌐 **A retrouver sur www.solidarites-sante.gouv.fr**

Les ateliers



Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ?

Participez à nos groupes d'échanges entre aidants par téléphone - gratuits - anonymes



Composez un numéro pour vous connecter



Échangez avec d'autres aidants pour partager votre vécu et vous sentir moins seul



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)

UNAFAM Charente - 73 impasse Joseph Niepce CS 92417
• 16024 Angoulême Cedex

Permanence téléphonique : **06 07 36 42 21**
Courriel : **16@unafam.org**

www.unafam.org/-16-Charente-.html

CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN

i NOUS VOUS SOUTENONS, EN VOUS PROPOSANT :

- Une **écoute téléphonique** et un **accueil personnalisé** sur RDV
- Des **réunions d'informations** et de **partage**
- Un **groupe de parole** animé par une psychologue clinicienne
- Des **rencontres conviviales**
- Des **formations** pour rompre l'isolement et soutenir le proche aidant
- Des **manifestations** lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale



i NOUS AGISSONS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :

- En **défendant vos intérêts** et ceux de **vos proches**
- En **agissant avec d'autres associations**
- En œuvrant pour **améliorer les conditions de vie** des personnes malades en accompagnant la création de structures et services dans le **logement** et **l'insertion professionnelle**. Et en accompagnant **l'insertion sociale** par les loisirs en parrainant les **GEMs** (Groupes d'Entraide Mutuelle)


ÉCOUTE-FAMILLE

Confiez vos **inquiétudes** et **questionnements** de manière anonyme à **"Écoute famille"**.

Un **service national d'écoute téléphonique** assuré par des **psychologues cliniciens**.

Accueil personnalisé sur RDV dans les permanences au **Centre Hospitalier Camille Claudel - La Couronne** et à **l'UDAF - Ma Campagne** :

 Permanence téléphonique :
➤ **01 42 63 03 03**
Equipe de bénévoles charentais :
➤ **06 07 36 42 21**

 Du **lundi au vendredi**
➤ **9h à 13h et de 14h à 18h**

 ecoute-famille@unafam.org





vous accompagner

Prestation de soutien aux aidants

Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie



L'aide de soutien aux aidants est destinée à prévenir l'épuisement de l'aidant en offrant des solutions de répit à domicile ou en institution, sous forme de :

- Garde à domicile,
- Accueil de jour,
- Hébergement temporaire,
- Aide ménagère
- Portage de repas
- Accompagnement au transport

Et toutes prestations qui seront estimées nécessaires suite à l'évaluation sociale.

Comment en bénéficier ?

L'aide de soutien aux aidants est soumise à condition de ressources et à la prise en compte des trimestres validés en caisse de MSA pour la personne aidée (caisse de retraite majoritaire).

La transmission de l'**avis d'impôt sur les revenus de l'année n-1 (et de toutes les personnes vivant au domicile)** est nécessaire.



L'évaluation des besoins est réalisée par le travailleur social de la MSA, qui instruit la demande.

Etes-vous concernés ?

Les aidants doivent intervenir dans une ou plusieurs tâches essentielles de la vie courante et/ou au quotidien auprès de la personne âgée de 60 ans ou plus, avant la mise en place du plan de soutien aux aidants.

Pour toute demande d'intervention pour la livraison des repas, de l'accompagnement au transport et de manière générale pour toutes prestations jugées utiles, un **devis** devra être joint à la demande.



Le montant de la prestation est de 500€ annuel pouvant aller jusqu'à 1000€ annuel dans le cadre des hébergements temporaires/accueil de jour.

Les bénéficiaires de l'APA ayant l'aide aux aidants pourront cumuler avec la prestation de soutien aux aidants.

Le cumul des deux aides ne devra pas dépasser 500€ par an et 1000€ par an pour les hébergements temporaires/accueils de jour.

Le plan d'aide APA est à fournir obligatoirement.

Le Service d'Action Sanitaire et Sociale de la MSA des Charentes règle directement les services concernés à réception de la facture.



vous accompagner

Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie

Participez au PARCOURS SANTÉ des aidants



Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie et cela vous demande une disponibilité de tous les instants ? Vous ressentez du stress, de l'isolement et de la fatigue, voire de l'épuisement ?

La MSA des Charentes vous propose de faire un point sur votre santé en participant au **parcours santé des aidants**.

Comment se déroule le parcours ? en 3 étapes, espacées de plusieurs semaines

- 1 **Une rencontre d'information**
« C'est quoi être un aidant ? »
- 2 **Un bilan spécialement pour vous auprès de l'Agirc ArrCo**
« J'aide un proche, quel risque pour ma santé ? »
- 3 **Un temps d'échanges avec vous**
« Vos besoins et les services existants sur votre territoire »

- Organisé en petit groupe près de chez vous pour faciliter les échanges
- Des **travailleurs sociaux** vous accompagnent
- La participation est gratuite

Que vous apporte le parcours ?

- Une information sur les risques médicaux liés à l'aide sur la durée
- Des méthodes pour apprendre à gérer son stress au quotidien
- Un bilan personnalisé sur votre santé
- Une information sur les structures et soutiens sur votre territoire

Pour qui ?

- Les aidants ressortissants de la MSA ayant cotisé à l'AGIRC ARRCO.
- Les aidants ayant un aidé ressortissant à l'AGIRC ARRCO.
- Les ressortissants de la MSA âgés de 50 ans et plus, sur étude de la situation.

Pour plus d'informations, veuillez contacter

D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Nessie

AIDANTE DE 26 ANS

Aidante depuis **ses 14 ans**, de **sa mère** atteinte d'un **syndrome parkinsonien**.

Je me suis **sentie seule tout au long de la maladie de ma mère**.

Très vite, je me suis retrouvée aidante, car mon **père** était dans le **déni** de sa maladie. À m'investir dans les tâches ménagères, à m'occuper de mes petits frères, à soutenir ma mère.

Sans arme, sans connaissance, sans aide, sans référent. Même **mes profs fermaient les yeux**. Jamais aucun soignant, ni médecin qui suivaient ma mère ne se sont posé la question de m'aider. J'étais **l'aidante « naturelle »**. Sans oublier les phrases faciles, culpabilisantes de l'entourage, du style : « *Laisse tomber, c'est pas à toi de gérer ça* » ou au contraire « *C'est toi l'aînée, c'est ton fardeau* ». Mais c'est impossible pour moi, je ne peux pas **l'abandonner**. Même si, au quotidien, c'est devenu rapidement un **poids** dans tous les sens du terme.

Comme on ne nous aide pas, on peut devenir dur, **maltraitant** jusqu'à retourner sa **colère** contre soi. Aujourd'hui, ma mère va mieux psychologiquement. Elle est aidée chaque semaine par des professionnels.

On commence à sortir de l'enfer. J'ai l'impression de retrouver ma mère et de reprendre ma place d'enfant à 26 ans.

Le plus fou dans tout ça, c'est que ma mère est devenue **mon aidante** pour perdre du poids. **Aujourd'hui, c'est à moi de me construire**.



Théo

AIDANT DE 17 ANS

Dont les **deux parents** sont **handicapés moteurs**.

J'aide à tout à la maison, faire à manger, faire les courses, m'occuper de mon petit frère.

C'est compliqué, car j'ai aussi des problèmes de **santé**. Mais je dois faire avec, je n'ai pas le choix. Mes parents en sont conscients et ne le vivent

pas bien. Surtout que **mon autre frère** se repose aussi sur moi.

Heureusement, j'ai des **copains** et je suis entouré par la famille. Finalement, aider mes parents au quotidien, c'est **naturel** depuis que je suis tout petit.

