

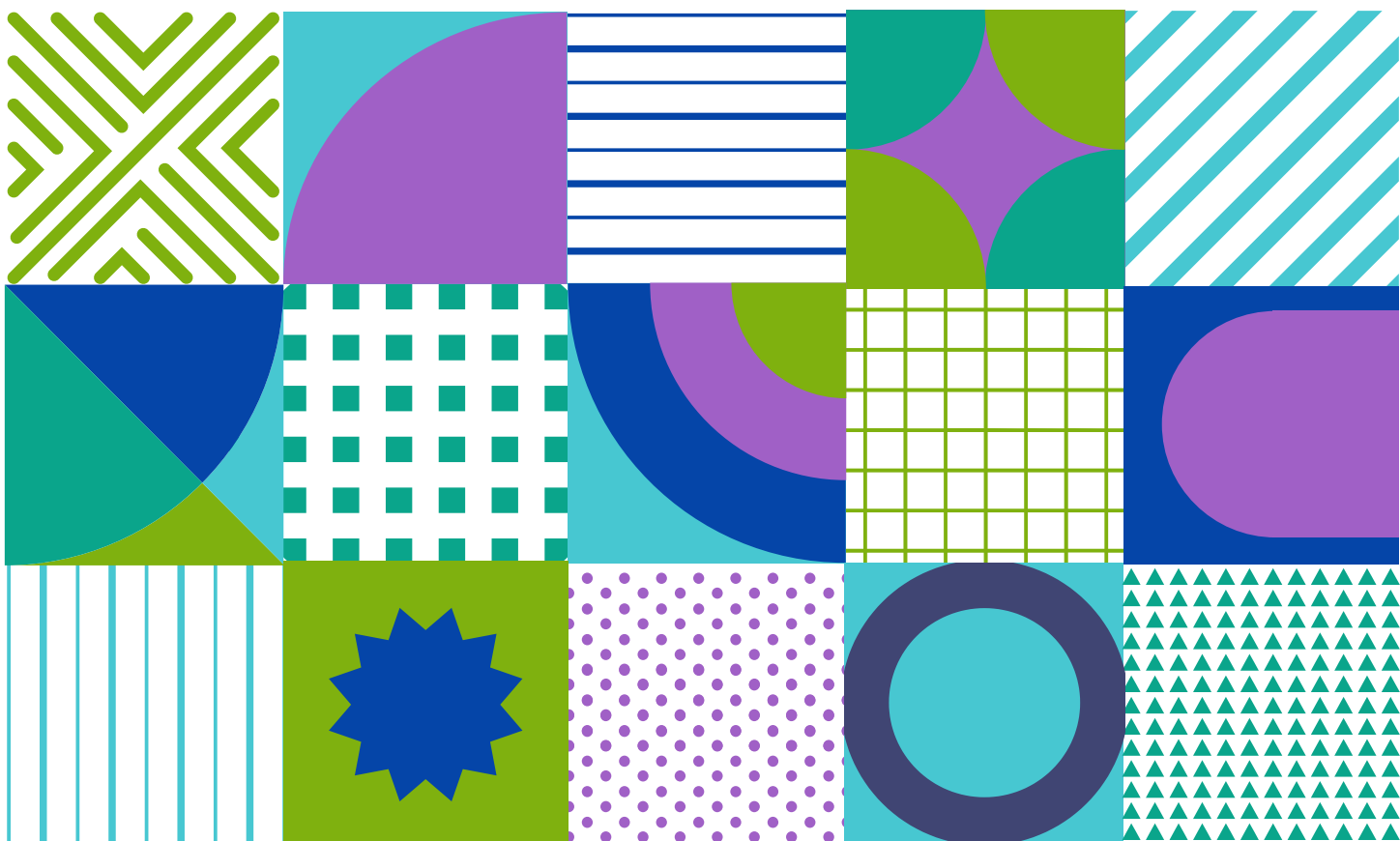


N°21

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



 **AGENDA**

Janvier | Février | Mars 2026



SOMMAIRE

Par où commencer ?

P.4-6

INFOS À LA UNE

Forum évènement

P.45-48

ET N'OUBLIONS PAS...

La boîte à outils

P.7-38

LES ACTIVITÉS

Sur vos territoires :

Grand-Cognac • p8 à 12

Grand-Angoulême • p13 à 26

Charente-Limousine • p27

La Rochefoucauld, porte du Périgord • p28 à 29

Lavalette | Tude-Dronne • p30

Coeur de Charente • p30 à 31

Rouillacais • p32

Val de Charente • p32 à 36

4B Sud-Charente • p36 à 40

P.49-63

LA COMMUNICATION

Des dispositifs

P.41-44

TOUS LES TERRITOIRES

Accès numérique ou téléphonique





LÉGENDE

Pour comprendre nos pictos !



COLLECTIF



INDIVIDUEL



FORMATION

(programme pédagogique)



INFORMATION SENSIBILISATION

(bus itinérant, orientation/évaluation, forums, conférences...)



ÉCOUTE ET SOUTIEN

(groupe de parole, soutien numérique, administratif...)



ACTIVITÉ ET ATELIER BIEN-ÊTRE - PRÉVENTION

(activités de : bien-être, physiques, casques de réalité virtuelle...)



RÉPIT

(séjours, halte répit...)



COOPÉRATION TERRITORIALE

(démarche collective, action de consultation, participation à la vie démocratique en santé...)



INFOS À LA UNE

FORUM, ÉVÈNEMENT...





JOURNEE SANTE

Une journée par mois pour comprendre, agir et co-construire la santé sur notre territoire, avec divers professionnels de santé.

JEUDI 22 JANVIER 2026 Le Diabète, tous concernés !

10h00 - 12h00 Informations :

Comprendre le diabète autrement. Une matinée interactive pour éclairer, expliquer, démystifier.

12h30 - 14h00 Déjeuner partagé :

Un déjeuner convivial comme support pédagogique : portions, équilibre, assiette témoin.

14h00 - 16h00 Ateliers tester, mesurer, essayer :

Les ateliers en libre circulation. Dépistages, diététique, activité physique, santé du pied, ICOPE – adaptés à chacun.



Site de Châteauneuf sur Charente
des Hôpitaux de Grand Cognac
Place de l'Eglise
16120 Châteauneuf-sur-Charente

Inscription obligatoire avant le 8 janvier

Affiche en cours de finalisation, la version définitive avec les modalités d'inscription arrive bientôt

Pathologies neuro-évolutives : quand la mémoire parle

**THEATRE
DEBAT**

20

**janvier
2026**

Entrée gratuite



Espace Henri Matisse

196 avenue G. de Gaulle
16800 Soyaux



14h30
**professionnels &
résidents**

En présence de
Geneviève DEMOURES
Vice-Présidente
Union Nationale
France Alzheimer

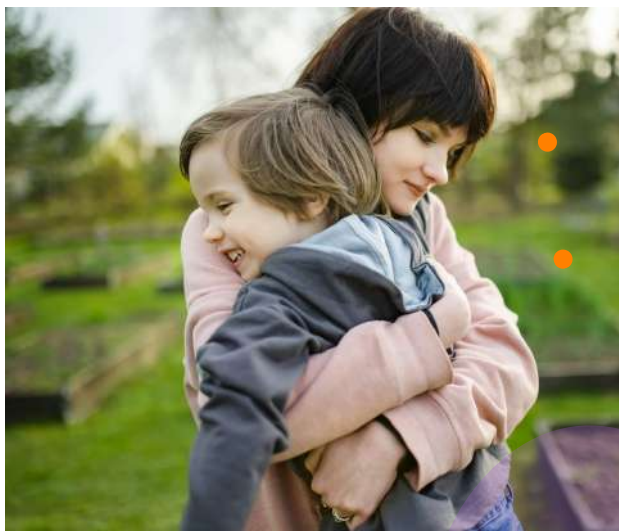
20h00
grand public





LES ACTIVITÉS

SUR VOS TERRITOIRES



MASSAGE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES

✓ Sur inscription € Payant* Aidant

Organisé par **Le Cabinet Voïtheia Bien-être · Hélène Mouillac** infirmière thérapeute, vous propose des massages de détente, des soins énergétiques ciblés sur le stress, la fatigue chronique et autres conséquences de votre engagement d'Aidant(e). * **40€ soin basique | 60€ soin complet**

📍 Cabinet VOÏTHEIA Bien-être : 24 rue de l'église - Cherves à Val-de-Cognac

🕒 **Soins mensuels**, sur rendez-vous téléphonique du **lundi au vendredi de 14h à 18h** et de **10h à 12h** le samedi

☎ Contact **Hélène Mouillac**, au **06 67 79 42 68**
helene.mouillac@voitheia.fr

🌐 <https://helenemouillacenergeticienne.fr>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** · Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile 🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription € Gratuit Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** · **5 entretiens** conduits par un **psychologue formé**.

📍 Hiersac | Cognac

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

🕒 Sur rendez-vous

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** · Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 Mairie de Hiersac

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

🕒 **RDV mensuel, le mercredi à 14h30** (14 janvier, 25 février et le 11 mars) 🌐 <https://www.francealzheimer.org>

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Les Hôpitaux de Grand Cognac** • Comment préserver son autonomie et rester à domicile, en bonne santé, le plus longtemps possible ? Testez vous ! (avec l'accompagnement d'une infirmière de prévention santé)

📍 Hôpitaux Grand Cognac à Cognac, 3^e étage

🕒 Le **4^e vendredi du mois**, de **9h30 à 12h30**

☎ Contact **Frédérique Boutin** au **06 85 02 57 82** icope@ch-cognac.fr

🌐 <https://www.icope.fr>

PROGRAMME CRÉA'DIAZ SUR CHAISE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **Voilà Sandra** • Pour cultiver le bien-être de tous quelques soient l'âge et les problématiques de mobilité. Aidants, aidés, aidants/aidés, en solo, entre amis, en famille, bienvenue à tous !

Mouvements adaptés sur chaise en musique : gymnastique douce, danse ou relaxation ou mélange des 3. Ambiance ludique, stimulation des capacités motrices et cognitives.

Objectifs : passer du bon temps en petit groupe dans la joie, maintenir les compétences physiques et cérébrales, contribuer à réduire le stress. **Possibilité de déplacement à domicile pour Angoulême et Cognac** (groupe de 3 personnes minimum, 6 maximum). ***Variable selon les formules et les communes**

📍 Partout en Charente, à domicile sur Angoulême ou Cognac

🕒 **1 séance par semaine ou 1 par mois** - Du lundi au samedi, jours différents selon les communes

☎ Contact au **Sandra Baudet** au **07 49 82 31 46** | voilasandra16@gmail.com

DISPOSITIF DIAPAR

✓ Sur inscription € 30€/an 👤 Tout public

Organisé par **L'Association Génération Grande Champagne** • (*Dispositif Itinérant d'Accompagnement pour la Promotion de la santé et de l'Autonomie en milieu Rural*). Ces ateliers de prévention santé s'adressent aux **personnes de plus de 60 ans** et ont pour objectif le "bien vieillir". L'intérêt est de stimuler les capacités cognitives, motrices et sociales à travers des activités qui font sens pour les participants : Ateliers mémoire, gym, marche, cuisine, activités intergénérationnelles, jardin partagé etc. Les ateliers combinent exercices pratiques, conseils personnalisés et échanges collectifs. L'objectif est de renforcer la participation aux activités quotidiennes, soutenir le bien-être et favoriser un vieillissement actif !

📍 Le dispositif intervient sur les communes de Bellevigne (*Eraville, Malaville, Nonaville, Touzac, Viville*), Lignières-Ambleville, Criteuil-la-Madeleine, Châteauneuf-sur-Charente, Bonneuil, St-Preuil, Segonzac, Mainxe, Birac, Saint-Fort-sur-le-Né, Juillac-Le-Coq.

🕒 **Atelier hebdomadaire**. Contactez les professionnelles du dispositif pour avoir des informations complémentaires

☎ Contact au **Laure Dieumegard-Charrier**, Infirmière et **Elsa Layre**, Ergothérapeute au **06 47 36 60 88** | ide.diapar@aggc16.fr

22

JOURNÉE SANTÉ - DIABÈTE

✓ Sur inscription € Gratuit* 👤 Tout public

Organisé par **Le Tiers lieux** • Action de prévention, sensibilisation et échanges mensuelle à thématiques différentes. Première journée en janvier autour du diabète avec des professionnels hospitaliers des Hôpitaux du Grand Cognac et des professionnels de santé libéraux du territoire en collaboration avec la CPTS Ouest Angoumois. ***Participation financière pour le repas : 11.5 €, possibilité de ramener son repas**

📍 Tiers Lieux des aidants, place de l'église, Centre Hospitalier de Châteauneuf sur Charente

🕒 De **10h à 12h**, avec repas partagé, puis de **14h à 16h**

☎ Contact **Emmanuelle Merveille**, au **05 45 21 31 31** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr

16

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants** • Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants et de partager ses expériences. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

📍 Tiers Lieu des Aidants, place de l'Église
Centre hospitalier à Châteauneuf-sur-Charente

☎ Contact **Marie Banchereau**, au **05 45 21 31 31** (tapez 1) | equipe.plateformedesaidants@ch-chateauneuf.fr

🕒 Temps convivial à partir de **9h30**
et groupe de **10h à 12h**

05

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants** • Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants et de partager ses expériences. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

📍 Tiers Lieu des Aidants, place de l'Église
Centre hospitalier à Châteauneuf-sur-Charente

🕒 Temps convivial à partir de **9h30**
et groupe de **10h à 12h**

☎ Contact **Marie Banchereau**, au **05 45 21 31 31** (tapez 1) | equipe.plateformedesaidants@ch-chateauneuf.fr

05

ATELIER NUTRITION

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Nutrition et activité physique

📍 4 rue de la prédasse, 16100 Cognac

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De **9h30 à 12h**

☎ Contact **Alexandra Forgit**, au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

09

ATELIER CRÉATIF

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

23

Organisé par **La Plateforme des Aidants sud et ouest Charente** • Création d'éléments décoratifs pour aménager l'intérieur du tiers lieux de CHÂTEAUNEUF. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Tiers Lieux "Chemin d'aidants" • Hôpital de Châteauneuf : place de l'église 16120 Châteauneuf s/ Charente

🕒 De 14h30 à 16h30

☎ Contact **Marie Banchereau**, au 05 45 21 31 31 / 06 76 49 75 06

19

JOURNÉE SANTÉ - "MA PHARMACIE"

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Tout public

Organisé par **Le Tiers lieux** • Action de prévention, sensibilisation et échanges mensuelle à thématiques différentes. Première journée en janvier autour du diabète avec des professionnels hospitaliers des Hôpitaux du Grand Cognac et des professionnels de santé libéraux du territoire en collaboration avec la CPTS Ouest Angoumois. ***Participation financière pour le repas : 11.5 €, possibilité de ramener son repas**

📍 Tiers Lieux des aidants, place de l'église, Centre Hospitalier de Châteauneuf sur Charente

☎ Contact **Emmanuelle Merveille**, au 05 45 21 31 31 plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr

🕒 De 10h à 12h, avec repas partagé, puis de 14h à 16h

26

MAIN DANS LA MAIN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Prévention santé en général

📍 Résidence Stella, 16100 Cognac

🕒 De 10h à 16h

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎ Contact **Marissa Counil**, au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

05

12

ATELIER NUTRITION

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

19

26

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Nutrition et activité physique

📍 4 rue de la prédasse, 16100 Cognac

🕒 De 9h30 à 12h

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎ Contact **Alexandra Forgit**, au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

09

ATELIER CRÉATIF

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Plateforme des Aidants sud et ouest Charente** • Création d'éléments décoratifs pour aménager l'intérieur du tiers lieux de CHÂTEAUNEUF. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Tiers Lieux "Chemin d'aidants" • Hôpital de Châteauneuf : place de l'église 16120 Châteauneuf s/ Charente

🕒 De 14h30 à 16h30

☎ Contact **Marie Banchereau**, au **05 45 21 31 31 / 06 76 49 75 06**

12

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants** • Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants et de partager ses expériences. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

📍 Tiers Lieu des Aidants, place de l'Église, Centre hospitalier à Châteauneuf-sur-Charente

🕒 Temps convivial à partir de 9h30 et groupe de 10h à 12h

☎ Contact **Marie Banchereau**, au **05 45 21 31 31 (tapez 1)** | equipe.plateformedesaidants@ch-chateauneuf.fr

19

JOURNÉE SANTÉ - LES CANCERS

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Tout public

Organisé par **Le Tiers lieux** • "**Dépistage et prévention des cancers**" : Action de prévention, sensibilisation et échanges mensuelle à thématiques différentes. Première journée en janvier autour du diabète avec des professionnels hospitaliers des Hôpitaux du Grand Cognac et des professionnels de santé libéraux du territoire en collaboration avec la CPTS Ouest Angoumois. ***Participation financière pour le repas : 11.5 €, possibilité de ramener son repas**

📍 Tiers Lieux des aidants, place de l'église, Centre Hospitalier de Châteauneuf sur Charente

🕒 De 10h à 12h, avec repas partagé, puis de 14h à 16h

☎ Contact **Emmanuelle Merveille**, au **05 45 21 31 31** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr



RÉSEAU DE CONFIANCE

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** • Réseau de confiance lutte contre **l'isolement des âgés** via un retour au **collectif** : *atelier collectif, accompagnement au numérique ou bien encore accompagnement vers d'autres structures...* Vous pouvez aussi bien en profitez vous, que devenir bénévole !

📍 **Amicale Laïque** : avenue du général de Gaulle, Gond-Pontouvre

☎ Contact **Solène Rollin**, au **06 16 22 43 49**
coordination.fd16@centres-sociaux.fr

📍 **Le Kaléidoscope** : 1 place de l'égalité, Saint-Michel

GYM ADAPTÉE

✓ Sans inscription € 3 euros 👤 Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** • Séances de gym adaptée pour les aidants, travail de renforcement musculaire, mobilisation articulaire, souplesse, équilibre et étirements. Le tout dans la bonne humeur !

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude, Gond Pontouvre

☎ Contact **Céline Gachet**, au **06 22 61 80 62**
lamaison2lea@gmail.com

🕒 Séance tous les **jeudis**, de **14h à 15h**

🌐 <https://lamaison2lea.fr>

GYM AQUATIQUE ADAPTÉE

✓ Sur inscription € 3 euros 👤 Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** • Séances de gym aquatique adaptée pour les aidants. Travail sous forme de circuit training avec ou sans matériel. **Place limitée à 6 personnes.**

📍 Résidence Domitys : 2 rue Anatole France, L'Isle d'Espagnac

☎ Contact **Céline Gachet**, au **06 22 61 80 62**
lamaison2lea@gmail.com

🕒 Séance tous les **3^e lundis/mois**, de **14h à 15h**

🌐 <https://lamaison2lea.fr>

ART THÉRAPIE

✓ Sans inscription € 3 euros 👤 Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** • Atelier d'art thérapie animé par **Mélanie**. Envie d'un moment rien que pour vous, où créativité et bien-être se mêlent en douceur ? Ces séances sont ouvertes à tous, sans besoin de compétences artistiques. Mélanie vous accompagne pour vous reconnecter à vous-même dans une ambiance chaleureuse et apaisante. Ces ateliers sont une belle opportunité pour lâcher prise, se recentrer et repartir avec un esprit plus léger et serein. *Alors laissez votre créativité s'exprimer!*

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude, Gond Pontouvre

☎ Contact **Mélanie Baugard**, au **06 22 61 80 62**
lamaison2lea@gmail.com

🕒 Les **jeudis tous les 15 jours**, de **15h à 17h**

🌐 <https://lamaison2lea.fr>

SOPHROLOGIE

✓ Sans inscription € 3 euros Aidant

La **sophrologie** est une méthode de **relaxation** qui aide à relâcher les tensions physiques, psychiques et émotionnelles grâce à la respiration consciente. Elle permet de se recentrer, de mettre l'extérieur de côté et de s'accorder un temps pour soi, en douceur. C'est un chemin vers la sérénité et la paix intérieure, qui invite à prendre conscience de ce qui vit en nous, à libérer ce qui bloque et à renforcer ce qui nous fait du bien.

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude, Gond Pontouvre 🌐 <https://lamaison2lea.fr>

🕒 Séance tous les **mardis**, de **10h à 12h (débutant)** et de **14h à 16h (plus expérimenté)** ☎️ Contact **Evelyne Couty**, au **06 22 61 80 62** lamaison2lea@gmail.com

ATELIER CARPE DIEM

✓ Sur inscription € 15€ la journée (repas compris)
5€ la demi-journée Aidant

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

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

☎️ **Elsa Layré**, Ergothérapeute : e.layre@domicilemutualiste16.fr
Mélissa Delon, Ergothérapeute : m.delon@domicilemutualiste16.fr

PERMANENCE MAISON DE LEA

✓ Sans inscription € Gratuit Aidant

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude, Gond Pontouvre

☎️ Contact **Evelyne Couty**, au **06 22 61 80 62** lamaison2lea@gmail.com

🕒 Accueil libre du **lundi au vendredi** de **10h à 17h** 🌐 <https://lamaison2lea.fr>

AGUASOPHRO

✓ Sur inscription € 15 euros/pers Dyade

Organisé par **Sophroagua16** • Prévenir l'épuisement, cultiver l'équilibre. En 2026, je proposerai des ateliers collectifs **d'aguasophrologie** dédiés aux **aidants et aux aidés**, afin d'offrir un espace de détente, de ressources et de mieux-être.

Objectifs :

- Prévenir l'épuisement des aidants en leur offrant écoute, récupération et équilibre émotionnel.
- Aider les aidés à mieux gérer douleurs, anxiété et perte de repères.
- Transmettre des outils simples de respiration, relaxation et visualisation utilisables au quotidien.

Actions proposées :

- Séances d'aguasophro en balnéo (eau chauffée à 34°C + bassin où vous aurez pied) pour favoriser détente musculaire, relâchement et sécurité intérieure.

Ces pratiques permettront aux participants de retrouver énergie, sérénité et confiance, et de mieux traverser les défis liés à la maladie, la dépendance ou l'accompagnement d'un proche. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

📍 Balnéo du Centre Hospitalier d'Angoulême 🕒 Les **samedis** de **11h à 12h** 🌐 <https://www.sophroagua16.fr>

☎️ Contact **Karine Roussin**, au **07 77 49 08 77** | karine.sophrologue.aguasophro@gmail.com

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ 8 euros par séance

👤 Aidant

Organisé par **UNAFAM 16** • Le Groupe de parole est un lieu **d'échange et d'écoute** permettant aux personnes vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, amis). Ils fonctionnent sur la base d'un binôme entre un professionnel animateur (psychologue) et un bénévole de l'association qui coordonne le groupe. **Réservé aux adhérents**

📍 UDAF, 73 impasse Josphe Niepce, CS 92417, Angoulême

🕒 Un **jeudi par mois** de **16h à 18h**

☎️ Contact au **06 07 36 42 21** | **16@unafam.org**

🌐 <https://www.unafam.org/charente>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • *Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.**

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎️ Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • **5 entretiens** conduits par un **psychologue formé**.

📍 Angoulême | Saint Yrieix sur Charente

🕒 Sur rendez-vous

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 60 Route de Saint Jean d'Angely
Saint Yrieix sur Charente

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

🕒 **RDV mensuel, le samedi à 10h** (17 janvier, 28 février et le 21 mars)

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

HALTE RELAIS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Dyade

France Alzheimer Charente organise des haltes relais. C'est une action destinée aux personnes malades. Elle se donne comme objectif d'accompagner les personnes malades en réalisant des activités collectives, elle favorise le lien social, la détente et la convivialité. La halte Relais permet aux aidants de bénéficier d'un temps de répit. La Halte Relais est une marque déposée de France Alzheimer et maladies apparentées.

📍 60 Route de Saint Jean d'Angely
Saint Yrieix sur Charente

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

🕒 **Un samedi** dans le mois à **10h** (17 janvier, 28 février et le 21 mars) 🌐 <https://www.francealzheimer.org>

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de plus de **65 ans** qui souhaitent prévenir les effets du vieillissement. Pendant 1 Heure les participants vont pouvoir bouger, danser en musique guidés par un professeur de danse. Cette activité a pour objectif d'offrir une activité de détente aux familles isolées. Ces séances sont une bulle de joie, de bien être pour tous les participants chaque semaine. Elles sont ouvertes à tous les publics.

*L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : **35 € par an pour une personne**

📍 Le Marysa, 33 Impasse Félix Nadar
Ma Campagne, Angoulême

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

🕒 Le **mercredi matin**, de **10h à 11h** (*hors vacances scolaires*) 🌐 <https://www.francealzheimer.org>

PING ALZHEIMER

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le programme Ping Alzheimer utilise le tennis de table pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer grâce à des activités physiques et cognitives. *L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : **35 € par an pour une personne**

📍 Gymnase Jean Philippe Gatien
74 rue de la Trésorière • Angoulême

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

🕒 Le **jeudi**, de **10h à 11h30** (*hors vacances scolaires et jours fériés*) 🌐 <https://www.francealzheimer.org>

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Dyade

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson** • Informer, accompagner, orienter sur la maladie de Parkinson
La date du 26/01 est avancée au 19/01 à La Maison de Léa, puis le 23/02 et le 23/03.

📍 La Maison de Léa, 20 Impasse de la Valenceaude • Gond-Pontouvre

☎ Contact **Jacqueline Goudoux** au **07 64 76 28 71** | **comite16@franceparkinson.fr**

🕒 **4^e lundi** de chaque mois,
de **13h30 à 16h30**

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Les Hôpitaux de Grand Cognac** • Comment préserver son autonomie et rester à domicile, en bonne santé, le plus longtemps possible ? Testez vous ! (avec l'accompagnement d'une infirmière de prévention santé)

📍 Hall Nord du Centre Hospitalier D'Angoulême

🕒 Le **1^{er} lundi du mois**, de **9h à 16h30**

📞 Contact **Caroline Zentz** au **06 37 44 26 56**
caroline.zentz@ehpad-montbron.fr

🌐 <https://www.icope.fr>

PERMANENCES VRAS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Marion Escouvois** • Permanences à la MDPH une fois par mois pour avoir une écoute, être orienté, ou des informations concernant la vie relationnelle affective et sexuelle, les violences faites aux femmes et la parentalité.

📍 MdpH de la Charente

📞 Contact au **Marion Escouvois** au **07 62 00 65 56** | marionescvs@gmail.com

🕒 Un **lundi** par mois de **13h30 à 17h**

PROGRAMME CRÉA'DIAZ SUR CHAISE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **Voilà Sandra** • Pour cultiver le bien-être de tous quelques soient l'âge et les problématiques de mobilité. Aidants, aidés, aidants/aidés, en solo, entre amis, en famille, bienvenue à tous !

Mouvements adaptés sur chaise en musique : gymnastique douce, danse ou relaxation ou mélange des 3. Ambiance ludique, stimulation des capacités motrices et cognitives.

Objectifs : passer du bon temps en petit groupe dans la joie, maintenir les compétences physiques et cérébrales, contribuer à réduire le stress. **Possibilité de déplacement à domicile pour Angoulême et Cognac** (groupe de 3 personnes minimum, 6 maximum). ***Variable selon les formules et les communes**

📍 Partout en Charente, à domicile sur Angoulême ou Cognac

🕒 **1 séance par semaine ou 1 par mois** - Du lundi au samedi, jours différents selon les communes

📞 Contact au **Sandra Baudet** au **07 49 82 31 46** | voilasandra16@gmail.com

SOUTIEN NUMÉRIQUE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **La Maison de LEA** • Une conseillère numérique est à votre service pour vous aider à utiliser vos tablettes et smartphone.

📍 20 Impasse de la valenceaude, 16160 Gond Pontouvre

📞 Contact au **Suzy Bochin** au **06 22 61 80 62** | lamaison2lea@gmail.com

🕒 Sur rendez-vous

🌐 <https://lamaison2lea.fr>



FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Une formation **gratuite** composée de **5 modules de 3 heures en présentiel**, pour soutenir les aidants qui accompagnent un malade Alzheimer ou maladies apparentées.

📍 Saint-Yrieix-sur-Charente

🕒 *Date et horaire à définir*

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

☎ Contact **Daniele Vedrenne**, au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

JANVIER

07

GROUPE DE PAROLE, AIDANT EN ACTIVITÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Vous êtes **Aidant Familial** en soutien d'une personne atteinte de la maladie Alzheimer ou maladies Apparentées en début de maladie : Vous avez moins de 60 Ans ? Vous êtes en activité professionnelle ? France Alzheimer Charente souhaite mieux vous soutenir en créant un nouveau groupe de parole pour vous. Ce dernier offre un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Au sein de ce groupe, chacun est amené, librement, à s'exprimer, à partager son vécu, ses expériences, ses émotions et ses réflexions. Des sujets ou des thèmes pourront être traités. Le groupe est animé par une Psychologue formée

📍 60 Route de Saint Jean d'Angély, 16710 Saint Yrieix sur Charente

🕒 De **19h30 à 21h**

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

09

16

YOGA DU RIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Détente par le rire

📍 Montana 18 rue leclerc chauvin, 16000 Angoulême

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De **10h à 11h**

☎ Contact **Alexandra Forgit**, au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr



09

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA et la Plateforme des Aidants** • Ce groupe de parole et d'échange est à l'initiative du Conseil Départemental de la Charente. Il est animé par des professionnels de la Maison de LEA et de la Plateforme des aidants du Centre, Nord et Est Charente. Il est à l'attention de l'aidant confronté à la maladie psychique ou physique de l'un de ses proches en situation de handicap. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.

Il permet :

- de rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et de s'enrichir de l'expérience des autres
- de trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation de handicap (enfant ou adulte)
- d'être guidé dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien



Maison de LEA : Centre d'affaire du pôle, 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre



De 10h à 12h



Contact **Emilie Raynaud ou Ludovic Blanc**, au **06 81 46 23 58** ou **05 45 21 31 31** (choix 2)
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr | **plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr**

12

ATELIER BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Gestion du stress et des émotions



Le bourg, 16440 Roulet St Estèphe



<https://www.asept-charentes.fr>



De 14h à 16h30



Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | **counil.marissa@charentes.msa.fr**

26

13

SOPHROLOGIE AU MUSÉE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Venez visiter et vous détendre au Musée. Pour chaque séance vous découvrez une nouvelle œuvre qui vous sera présentée notre intervenante sophrologue. La séance est complétée par un beau voyage de détente et méditation. Profitez de ce moment magique rien que pour vous. ***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne**



Musée Angoulême, Square Girard 2 Rue Corneille à Angoulême



<https://www.francealzheimer.org>



De 10h30 à 12h30



Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

15

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Réactualisation code de la route



avenue Général de Gaulle, 16160 Gond Pontouvre



De 14h à 16h



<https://www.asept-charentes.fr>



Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | **counil.marissa@charentes.msa.fr**

22

29

23

ATELIER MÉMOIRE CARPE DIEM

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **La Résidence Émeraudes** • Atelier mémoire durant lesquels les différentes mémoires seront travaillées de façon ludiques

📍 Résidence Émeraudes, 37 rue des gots à Angoulême
🕒 De **10h30 à 11h30**

☎ Contact **Adeline Brossier**, au **05 45 21 09 09**
rvsangouleme@emera.fr

27

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

📍 Place auguste rouyer, 16600 Ruelle sur Touvre
🕒 De **9h30 à 12h**

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎ Contact **Marissa Council**, au **05 46 97 53 02** | council.marissa@charentes.msa.fr

31

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente - Sonia Marchat**. **Thème : Aider par amour et/ou par devoir ?** Les Cafés des Aidants visent à améliorer le bien-être des proches aidants grâce à une triple approche : soutien psychologique, information sur les dispositifs existants et échanges pour rompre l'isolement.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

- sont traitées les questions de la relation d'aide en général. Il n'a pas de visée thérapeutique.
- Aucune obligation d'assiduité : chacun participe librement et peut arriver à l'heure qui lui convient.
- le lieu est coupé du monde sanitaire et social. Il s'agit avant tout d'un temps de rencontre convivial.
- pour les aidants qui n'ont pas la possibilité de se déplacer sur le lieu d'accueil, un accès en visio-rencontre est proposé.
- le groupe peut se rencontrer et échanger en dehors des cafés, ces initiatives sont même souvent favorisées grâce à des activités complémentaires proposées par les porteurs du projet.
- les aidants sont orientés vers des dispositifs adaptés à leurs situations.

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre ou **en visio-rencontre**

🕒 De **10h à 11h30**

☎ Contact **Émilie Raynaud**, au **05 45 21 31 31** (choix 2)
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

🌐 <https://dynamiqueaidants16.fr>

02

ATELIER BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Gestion du stress et des émotions

📍 Le bourg, 16440 Roullet St Estèphe

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De **14h à 16h30** ☎ Contact **Marissa Council**, au **05 46 97 53 02** | council.marissa@charentes.msa.fr

03

MON HERBIER EN VILLE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Mise en place d'un jardin aromatique avec des semis, des plantations et l'entretien de l'espace. Récolte et Séchage des plantes. Temps de partage autour du bienfait des plantes. Conception de Tisanes. Sensibilisation du monde Végétal. Moment de détente avec la musique des plantes. Animations diverses autour de la Nature - l'activité est animée par un professionnel en extérieur et par mauvais temps en intérieur. ***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne**

📍 Maison Diocésaine, 226 rue de Bordeaux • Angoulême

🌐 <https://www.francealzheimers.org>

🕒 De 14h30 à 16h30

☎ Contact **Daniele Vedrenne**, au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimers.org

03

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

📍 Place auguste rouyer, 16600 Ruelle sur Touvre

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 9h30 à 12h

☎ Contact **Marissa Counil**, au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

04

SOPHROLOGIE AU MUSÉE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Venez visiter et vous détendre au Musée. Pour chaque séance vous découvrez une nouvelle œuvre qui vous sera présentée notre intervenante sophrologue. La séance est complétée par un beau voyage de détente et méditation. Profitez de ce moment magique rien que pour vous. ***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne**

📍 Musée Angoulême, Square Girard 2 Rue Corneille à Angoulême

🌐 <https://www.francealzheimers.org>

🕒 De 10h30 à 12h30

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimers.org

04

GROUPE DE PAROLE, AIDANT EN ACTIVITÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Vous êtes **Aidant Familial** en soutien d'une personne atteinte de la maladie Alzheimer ou maladies Apparentées en début de maladie : Vous avez moins de 60 Ans ? Vous êtes en activité professionnelle ? France Alzheimer Charente souhaite mieux vous soutenir en créant un nouveau groupe de parole pour vous. Ce dernier offre un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Au sein de ce groupe, chacun est amené, librement, à s'exprimer, à partager son vécu, ses expériences, ses émotions et ses réflexions. Des sujets ou des thèmes pourront être traités. Le groupe est animé par une Psychologue formée

📍 60 Route de Saint Jean d'Angély, 16710 Saint Yrieix sur Charente

🕒 De 19h30 à 21h

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimers.org

06 13

YOGA DU RIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

20 27

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Détente par le rire

📍 Montana 18 rue leclerc chauvin, 16000 Angoulême

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 10h à 11h

☎ Contact **Alexandra Forgit**, au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

13

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA et la Plateforme des Aidants** • Ce groupe de parole et d'échange est à l'initiative du Conseil Départemental de la Charente. Il est animé par des professionnels de la Maison de LEA et de la Plateforme des aidants du Centre, Nord et Est Charente. Il est à l'attention de l'aidant confronté à la maladie psychique ou physique de l'un de ses proches en situation de handicap. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.

Il permet :

- de rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et de s'enrichir de l'expérience des autres
- de trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation de handicap (enfant ou adulte)
- d'être guidé dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien

📍 Maison de LEA : Centre d'affaire du pôle, 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

🕒 De 10h à 12h

☎ Contact **Emilie Raynaud ou Ludovic Blanc**, au 06 81 46 23 58 ou 05 45 21 31 31 (choix 2)
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

24

ATELIER NUTRITION

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Nutrition et activité physique

📍 24 rue de geais, 16430 Champniers

🕒 De 14h à 16h30

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎ Contact **Alexandra Forgit**, au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

24

RENCONTRE DE LA DYNAMIQUE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Plateforme des Aidants de la Charente** • Aidants en Charente : participez à la réflexion pour mieux vous soutenir. Des groupes de travail des partenaires de la dynamique qui soutien les aidants sont organisés en Charente pour réfléchir collectivement à l'amélioration des dispositifs de soutien aux aidants sur le territoire. Initialement destinés aux professionnels, ces temps de travail s'ouvrent désormais aux aidants qui souhaitent partager leur expérience et contribuer à la construction de solutions concrètes. Il ne s'agit pas de groupes de parole, mais bien de réunions de co-construction dans lesquelles la voix des aidants est essentielle pour penser des actions adaptées à leurs réalités. Si vous êtes aidant et que vous souhaitez participer à cette démarche, vous pouvez vous inscrire. Votre regard et vos idées seront les bienvenus.

📍 Angoulême (à définir)

🕒 De 14h à 16h

🌐 <https://dynamiqueaidants16.fr>

☎ Contact **Emmanuelle Merveille**, au 06 43 00 90 56 | plateforme.des.aidants@ch-chateau-neuf.fr

27

ATELIER MÉMOIRE CARPE DIEM

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **La Résidence Émeraudes** • Atelier mémoire durant lesquels les différentes mémoires seront travaillées de façon ludiques

📍 Résidence Emeraudes, 37 rue des gots à Angouleme
🕒 De 10h30 à 11h30

☎ Contact **Adeline Brossier**, au 05 45 21 09 09
rvsangouleme@emera.fr

28

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente - Sonia Marchat**. **Thème : Quels seraient nos besoins et nos droits en tant qu'aidants ?** Les Cafés des Aidants visent à améliorer le bien-être des proches aidants grâce à une triple approche : soutien psychologique, information sur les dispositifs existants et échanges pour rompre l'isolement.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

- sont traitées les questions de la relation d'aide en général. Il n'a pas de visée thérapeutique.
- Aucune obligation d'assiduité : chacun participe librement et peut arriver à l'heure qui lui convient.
- le lieu est coupé du monde sanitaire et social. Il s'agit avant tout d'un temps de rencontre convivial.
- pour les aidants qui n'ont pas la possibilité de se déplacer sur le lieu d'accueil, un accès en visio-rencontre est proposé.
- le groupe peut se rencontrer et échanger en dehors des cafés, ces initiatives sont même souvent favorisées grâce à des activités complémentaires proposées par les porteurs du projet.
- les aidants sont orientés vers des dispositifs adaptés à leurs situations.

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre ou **en visio-rencontre**
🕒 De 10h à 11h30

☎ Contact **Émilie Raynaud**, au 05 45 21 31 31 (choix 2)
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

🌐 <https://dynamiqueaidants16.fr>

MARS

MARCHE POUR LES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • Dans le cadre d'Octobre Rose, cette marche a comme thématique **la prévention**. Prendre soin de sa santé par une activité physique adaptée au rythme de chaque aidant. C'est un moment convivial entre pairs propice au partage. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Point de départ de la marche : Plan d'eau
de Saint Yrieix sur Charente

☎ Contact **Sonia Marchat**, au 05 45 21 31 31 (choix 2)
sonia.marchat@ch-angouleme.fr

🕒 À compter du mois de mars, 1 fois/semaine (jour et horaire à définir)

03

24

31

ATELIER NUTRITION

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Nutrition et activité physique

📍 24 rue de geais, 16430 Champniers

🕒 De 14h à 16h30

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎️ Contact **Alexandra Forgit**, au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

03

17

24

31

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

📍 Place auguste rouyer, 16600 Ruelle sur Touvre

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 9h30 à 12h

☎️ Contact **Marissa Counil**, au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

03

24

MON HERBIER EN VILLE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Mise en place d'un jardin aromatique avec des semis, des plantations et l'entretien de l'espace. Récolte et Séchage des plantes. Temps de partage autour du bienfait des plantes. Conception de Tisanes. Sensibilisation du monde Végétal. Moment de détente avec la musique des plantes. Animations diverses autour de la Nature - l'activité est animée par un professionnel en extérieure et par mauvais temps en intérieur. *L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne

📍 Maison Diocésaine, 226 rue de Bordeaux • Angoulême

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

🕒 De 14h30 à 16h30

☎️ Contact **Daniele Vedrenne**, au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimer.org

04

GROUPE DE PAROLE, AIDANT EN ACTIVITÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Vous êtes **Aidant Familial** en soutien d'une personne atteinte de la maladie Alzheimer ou maladies Apparentées en début de maladie : Vous avez moins de 60 Ans ? Vous êtes en activité professionnelle ? France Alzheimer Charente souhaite mieux vous soutenir en créant un nouveau groupe de parole pour vous. Ce dernier offre un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Au sein de ce groupe, chacun est amené, librement, à s'exprimer, à partager son vécu, ses expériences, ses émotions et ses réflexions. Des sujets ou des thèmes pourront être traités. Le groupe est animé par une Psychologue formée

📍 60 Route de Saint Jean d'Angély, 16710 Saint Yrieix sur Charente

🕒 De 19h30 à 21h

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimer.org

04

SÉJOUR BIEN-ÊTRE ENTRE AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Aidant

05

Organisé par **La Maison de LEA** • Séjours de 3 jours en gîte avec des animations bien être. *Participation variable

06

📍 20 impasse de la valenceaude, 16160 Gond Pontouvre

🕒 Du **lundi à 9h** au **mercredi à 18h**

☎ Contact **Evelyne Couty** au **06 22 61 80 62** | lamaison2lea@gmail.com

🌐 www.lamaison2lea.fr

05

12

MA MAISON MON COCON

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

19

26

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Habitat logement

📍 1 place de l'égalité, 16410 Saint Michel

🕒 De **9h30 à 12h**

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎ Contact **Alexandra Forgit**, au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

06

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA et la Plateforme des Aidants** • Ce groupe de parole et d'échange est à l'initiative du Conseil Départemental de la Charente. Il est animé par des professionnels de la Maison de LEA et de la Plateforme des aidants du Centre, Nord et Est Charente. Il est à l'attention de l'aidant confronté à la maladie psychique ou physique de l'un de ses proches en situation de handicap. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.

Il permet :

- de rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et de s'enrichir de l'expérience des autres
- de trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation de handicap (enfant ou adulte)
- d'être guidé dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien

📍 Maison de LEA : Centre d'affaire du pôle, 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

🕒 De **10h à 12h**

☎ Contact **Emilie Raynaud ou Ludovic Blanc**, au **06 81 46 23 58** ou **05 45 21 31 31** (choix 2)
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

10

SOPHROLOGIE AU MUSÉE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Venez visiter et vous détendre au Musée. Pour chaque séance vous découvrirez une nouvelle œuvre qui vous sera présentée notre intervenante sophrologue. La séance est complétée par un beau voyage de détente et méditation. Profitez de ce moment magique rien que pour vous. *L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne

📍 Musée Angoulême, Square Girard 2 Rue Corneille à Angoulême

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

🕒 De **10h30 à 12h30**

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

23

30

SI ON AIMAIT

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Affectivité sexualité

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

📍 14 rue louis blériot, 16340 Isle d'Espagnac 🕒 De **14h à 16h30** 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>
☎️ Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

27

ATELIER MÉMOIRE CARPE DIEM

Organisé par **La Résidence Émeraudes** • Atelier mémoire durant lesquels les différentes mémoires seront travaillées de façon ludiques

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

📍 Résidence Emeraudes, 37 rue des gots à Angouleme 🕒 De **10h30 à 11h30** ☎️ Contact **Adeline Brossier**, au **05 45 21 09 09** rvsangouleme@emera.fr

28

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente - Sonia Marchat**. **Thème : Comment faire face à l'évolution de la maladie de mon proche ?** Les Cafés des Aidants visent à améliorer le bien-être des proches aidants grâce à une triple approche : soutien psychologique, information sur les dispositifs existants et échanges pour rompre l'isolement.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

- sont traitées les questions de la relation d'aide en général. Il n'a pas de visée thérapeutique.
- Aucune obligation d'assiduité : chacun participe librement et peut arriver à l'heure qui lui convient.
- le lieu est coupé du monde sanitaire et social. Il s'agit avant tout d'un temps de rencontre convivial.
- pour les aidants qui n'ont pas la possibilité de se déplacer sur le lieu d'accueil, un accès en visio-rencontre est proposé.
- le groupe peut se rencontrer et échanger en dehors des cafés, ces initiatives sont même souvent favorisées grâce à des activités complémentaires proposées par les porteurs du projet.
- les aidants sont orientés vers des dispositifs adaptés à leurs situations.

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre ou **en visio-rencontre**

🕒 De **10h à 11h30**

☎️ Contact **Émilie Raynaud**, au **05 45 21 31 31** (choix 2) plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

🌐 <https://dynamiqueaidants16.fr>



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** - Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** - Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 EHPAD Sainte Marie, 10 Grand'Rue • Étagnac

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

🕒 **RDV mensuel, le mercredi à 15h**
(14 janvier, 4 février et le 11 mars)

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** - Une formation **gratuite** composée de **5 modules de 3 heures en présentiel**, pour soutenir les aidants qui accompagnent un malade Alzheimer ou maladies apparentées.

📍 Roumazières-Loubert

🕒 *Date et horaire à définir*

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

☎ Contact **Daniele Vedrenne**, au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

JANVIER

20

ESCAPE GAME

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **l'ASEPT des Charentes** - Jeux d'énigmes autour du bien vieillir

📍 6 rue de l'hermitage, 16270 Terre de Haute Charente

🕒 **À 14h30**

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | **chaudet.isabelle@charentes.msa.fr**

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de plus de **65 ans** qui souhaitent prévenir les effets du vieillissement. Pendant 1 Heure les participants vont pouvoir bouger, danser en musique guidés par un professeur de danse. Cette activité a pour objectif d'offrir une activité de détente aux familles isolées. Ces séances sont une bulle de joie, de bien être pour tous les participants chaque semaine. Elles sont ouvertes à tous les publics.

***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité 35 € par an pour une personne**

📍 Salle Pierre Antoine • Saint-Projet, Saint-Costand

🕒 Les **jeudis matin**, de **10h à 11h** (hors vacances scolaires)

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org 🌐 www.francealzheimer.org

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'Ehpad Le Benetou Montbron** • Comment préserver son autonomie et rester à domicile, en bonne santé, le plus longtemps possible ? Testez vous ! (avec l'accompagnement d'une infirmière de prévention santé)

📍 Centre Hospitalier de La Rochefoucauld, en face de l'accueil de jour

☎ Contact **Caroline Zentz** au **06 37 44 26 56**
caroline.zentz@ehpad-montbron.fr

🕒 Le **1^{er} mardi du mois**, de **9h30 à 16h**

🌐 <https://www.icope.fr>

JANVIER

15

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Réactualisation code de la route

📍 5 rue thibault, 16110 La Rochefoucauld

🕒 De **9h30 à 11h30**

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

☎ Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

22

29

03

ATELIER D'ÉQUICOACHING

✓ Sur inscription

€ 70 euros

👤 Aidant

Organisé par l'**Organisme "Des chevaux dans ma vie"** • Atelier pour **4 aidants** accompagnés d'une coordinatrice ou d'un coordinateur. Echanges, solutions, problèmes rencontrés, puis à tour de rôle les aidants auront une interaction avec le cheval, en expérimentant un outil adapté à leurs besoins. Puis, nous ferons un retour d'expérience au travers des questions réponses entre l'équicoach et les aidants.

📍 Ecurie Foeller Sport Horses 665, route des Vieilles Vaures, Chez Pelet 16110 Agris

🕒 De 9h30 à 11h30

☎ Contact **Gwendoline Paratte**, au **06 27 86 38 81** | gwendoline.paratte@gmail.com

05

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

📍 66 avenue principale, 16110 Taponnat Fleurignac

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 14h30 à 17h

☎ Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

12

19

26

MARS

03

ATELIER D'ÉQUICOACHING

✓ Sur inscription

€ 70 euros

👤 Aidant

Organisé par l'**Organisme "Des chevaux dans ma vie"** • Atelier pour **4 aidants** accompagnés d'une coordinatrice ou d'un coordinateur. Echanges, solutions, problèmes rencontrés, puis à tour de rôle les aidants auront une interaction avec le cheval, en expérimentant un outil adapté à leurs besoins. Puis, nous ferons un retour d'expérience au travers des questions réponses entre l'équicoach et les aidants.

📍 Ecurie Foeller Sport Horses 665, route des Vieilles Vaures, Chez Pelet 16110 Agris

🕒 De 9h30 à 11h30

☎ Contact **Gwendoline Paratte**, au **06 27 86 38 81** | gwendoline.paratte@gmail.com

05

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

📍 66 avenue principale, 16110 Taponnat Fleurignac

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 14h30 à 17h

☎ Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

12

19

26

VISITE AUX AÎNÉS ISOLÉS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par le **LISAM** • Visites de courtoisie **aux aînés du Montmorélien isolés**. Journée avec tous les partenaires sociaux pour les seniors et les familles. **Les dates sont modulables**.

📍 CC de Lavalette-Trude-Dronne.
Dans le Montmorélien

🕒 De **10h à 17h**

☎ Contact **Christine Balland**, au **06 77 98 69 43**
christine.balland16@sfr.fr

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

05

CONFÉRENCE "BIEN VIEILLIR"

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Information sur les droits de réversion, de succession et lutter contre l'isolement

📍 60 grand rue, 16320 Villebois la Valette

🕒 À **14h30**

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Isabelle Chaudet** au **05 46 97 53 02** | **chaudet.isabelle@charentes.msa.fr**

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le rythme très présent par des jeux, des déplacements et des body taps. La mémoire est travaillée avec la reconnaissance des musiques, des chansons connues. La motricité, La coordination et l'équilibre sont un atout majeur lors des séances. Cette activité apporte de nombreux bénéfices pour tous les participants.
***pour les adhérents France Alzheimer Charente**

📍 Salle du Pressoir • Vars

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

🕒 Les **lundis matin**, de **10h à 11h** (*hors vacances scolaires*)

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 EHPAD Les Jardins d'Antan
26 Route de Réjallant • Ruffec

🕒 **3^e vendredi** du mois à **14h30**

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

JANVIER

12

ATELIER GESTION DU STRESS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants**
5 séances de 2h30, en petit groupe, pour :
- Décoder le stress
- Découvrir des "stratégies" de Gestion du Stress
- Explorer ses ressources

📍 Mairie d'Aigre : 2 rue de l'Hôtel de ville, 16140 Aigre

🕒 De **14h30 à 16h30**

☎ Contact **la Plateforme des Aidants**,
au **05 45 21 31 31 (choix 2)**

19

26

FÉVRIER

02

ATELIER GESTION DU STRESS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants**
5 séances de 2h30, en petit groupe, pour :
- Décoder le stress
- Découvrir des "stratégies" de Gestion du Stress
- Explorer ses ressources

📍 Mairie d'Aigre : 2 rue de l'Hôtel de ville, 16140 Aigre

🕒 De **14h30 à 16h30**

☎ Contact **la Plateforme des Aidants**,
au **05 45 21 31 31 (choix 2)**

23

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson** • Informer, accompagner, orienter sur la maladie de Parkinson
La permanence du 05/02 sera remplacée par le 12/02.

📍 Espace France Services
Bd d'Encamp • Rouillac

🕒 **1^{er} jeudi** de chaque
mois, de **13h30 à 16h30**

☎ Contact **Jacqueline Goudoux** au **07 64 76 28 71**
comite16@franceparkinson.fr

RÉSEAU DE CONFIANCE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** • Réseau de confiance lutte contre **l'isolement des âgés** via un retour au **collectif** : *atelier collectif, accompagnement au numérique ou bien encore accompagnement vers d'autres structures...* Vous pouvez aussi bien en profitez vous, que devenir bénévole !

📍 **Amicale Laïque** : avenue du général de Gaulle,
Gond-Pontouvre

☎ Contact **Solène Rollin**, au **06 16 22 43 49**
coordination.fd16@centres-sociaux.fr

📍 **Le Kaléidoscope** : 1 place de l'égalité, Saint-Michel

YOGA SUR CHAISE

✓ Sur inscription

€ 12 euros*

👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine village** • Adaptée au senior et aux personnes à mobilité réduite. Physiquement, ce yoga permet de se redresser, de bouger toutes les articulations, d'activer la circulation sanguine mais aussi d'améliorer la concentration et la mémorisation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

*la séance sans carte de fidélité (nous consulter pour les tarifs dégressifs à partir de 60 ans si plusieurs séances)

📍 Chez Massias, 16300 Lachaise

🕒 Tous les **mardis** (à partir du 9 septembre), de **10h30 à 11h30**

☎ Contact **Aurélié Cocheril**, au **06 13 55 76 63** | acocheril@valfontainevillage.fr 🌐 <https://valfontainevillage.fr>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • **5 entretiens** conduits par un **psychologue formé**.

📍 Ruffec

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

🕒 Sur rendez-vous

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'Ehpad Le Benetou Montbron** • Comment préserver son autonomie et rester à domicile, en bonne santé, le plus longtemps possible ? Testez vous ! (avec l'accompagnement d'une infirmière de prévention santé)

📍 Centre hospitalier de Ruffec au niveau des consultations externes

☎ Contact **Caroline Zentz** au **06 37 44 26 56**
caroline.zentz@ehpad-montbron.fr

🕒 Le **3^e vendredi du mois**, de **9h30 à 16h**

🌐 <https://www.icope.fr>

16

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Stimulation cognitive

📍 Salle des associations : 99 rue de la mare 16700 La Faye 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>
🕒 De 9h30 à 12h 📞 Contact **Marissa Counil** au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

19

ATELIER VITALITÉ

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Atelier sur le bien vieillir en général

📍 Salle des fêtes rue de l'if, 16700 Barro 🕒 De 9h30 à 12h 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>
📞 Contact **Alexandra Forgit** au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

21

ATELIER BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Gestion du stress et des émotions

📍 7 bd des grands rocs, 16700 Ruffec 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>
🕒 De 9h30 à 12h 📞 Contact **Marissa Counil**, au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

02

ATELIER VITALITÉ

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Atelier sur le bien vieillir en général

📍 Salle des fêtes rue de l'if, 16700 Barro 🕒 De 9h30 à 12h 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>
📞 Contact **Alexandra Forgit** au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

04

ATELIER BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Gestion du stress et des émotions

📍 7 bd des grands rocs, 16700 Ruffec 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>
🕒 De 9h30 à 12h 📞 Contact **Marissa Counil**, au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

06

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Stimulation cognitive

📍 Salle des associations : 99 rue de la mare 16700 La Faye

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 9h30 à 12h

☎ Contact **Marissa Council** au 05 46 97 53 02 | council.marissa@charentes.msa.fr

20

27

MARS

03

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **France Alzheimer** • Les maladies d'Alzheimer et maladies apparentées bousculent votre quotidien, France Alzheimer vous propose gratuitement des solutions : une formation pour soutenir les aidants non professionnels qui accompagnent au quotidien ou régulièrement une personne malade. L'équipe formatrice formée est composée d'un (e) psychologue et d'un(e) bénévole.

Une formation en présentielle en **5 modules de 3h** avec le programme suivant :

- Connaître la maladie d'Alzheimer
- Communiquer et Comprendre
- Accompagner au quotidien
- S'informer sur les aides
- Être l'aidant familial

📍 Ehpad Les Jardins d'Antan
26 Route de Réjallant 16700 Ruffec

🕒 De 14h à 17h

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91
contact16@francealzheimer.org

10

17

24

31

06

13

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Stimulation cognitive

📍 Salle des associations : 99 rue de la mare 16700 La Faye

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 9h30 à 12h

☎ Contact **Marissa Council** au 05 46 97 53 02 | council.marissa@charentes.msa.fr

20

27

11

ATELIER BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Gestion du stress et des émotions

📍 7 bd des grands rocs, 16700 Ruffec

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 9h30 à 12h

☎ Contact **Marissa Council**, au 05 46 97 53 02 | council.marissa@charentes.msa.fr

16

MAIN DANS LA MAIN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Prévention santé en général

📍 CCAS de Ruffec



Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

🕒 De **10h à 16h**



<https://www.asept-charentes.fr>

16

ATELIER VITALITÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Atelier sur le bien vieillir en général

📍 Salle des fêtes rue de l'if, 16700 Barro

🕒 De **9h30 à 12h**



<https://www.asept-charentes.fr>



Contact **Alexandra Forgit** au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

18

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Réactualisation code de la route

📍 7 bd des grands rocs, 16700 Ruffec

🕒 De **9h30 à 11h30**



<https://www.asept-charentes.fr>



Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • *Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.**



À domicile



Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**



Contact au **05 45 21 31 31**

APA AIDANT, BIEN-ÊTRE À DOMICILE

✓ Sur inscription

€ 20 euros/dyade

👤 Dyade

Organisé par **SIEL BLEU** • *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

Mise en œuvre d'un **programme d'activité physique adaptée et de bien-être** : 1 réunion d'information, 1 bilan initial individuel, séance d'activité physique individuelle à domicile, puis, séances en collectif pour les personnes ayant participé aux séances à domicile, 1 bilan final :

- 6 séances d'activités physiques adaptées d'1h à domicile (*aidant et aidé*)
- 6 séance bien être à domicile
- 6 séances d'activités physiques en collectif (*aidant et aidé*) d'1h30 dont 1h d'APA et 30 min de temps de convivialité
- 12 programmes sur 2 territoires : SUD CHARENTE ET LAVALETTE TUDE DRONNE

📍 À domicile puis dans une **salle communale** (*territoires mentionnés ci-dessus*)

🌐 <https://www.sielbleu.org>

🕒 De **juillet 2025** jusqu'à **décembre 2025**. Les horaires sont à définir en fonction des bénéficiaires et des disponibilités.

☎ Contact **Aurélie Simon**, au **06 98 03 01 88**
aurelie.simon@sielbleu.org

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Les Hôpitaux de Grand Cognac** • Comment préserver son autonomie et rester à domicile, en bonne santé, le plus longtemps possible ? Testez vous ! (avec l'accompagnement d'une infirmière de prévention santé)

📍 Hôpitaux Sud Charente à Barbezieux, au niveau des consultations externes

☎ Contact **Frédérique Boutin** au **06 85 02 57 82**
icope@ch-cognac.fr

🕒 Le **1^{er} mardi du mois**, de **9h30 à 16h30**

🌐 <https://www.icope.fr>

RELAXATION

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** • les ateliers relaxation vous aident à éliminer les tensions, respirer et vous recentrer.

Séances animées par **Isabelle Lehman**. ***12 euros la séance - tarif réduit avec carte de fidélité et dégressive selon l'âge**

📍 Valfontaine Village, 38 route de la Croix de Mission, 16300 Lachaise

🕒 Le vendredi matin de **10h à 11h30**

☎ Contact **Martine Brazdil** au **06 49 30 14 09** | contact@valfontainevillage.fr

🌐 <https://valfontainevillage.fr>



GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** - Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

- 📍 Ehpad les Jardins d'Antan ⌚ **RDV mensuel, le vendredi à 14h30** (16 janvier, 27 février et le 20 mars)
- 📍 Salle des fêtes de Reignac ⌚ **RDV mensuel, le lundi à 14h** (19 janvier, 23 février et le 16 mars)

📞 Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org 🌐 www.francealzheimer.org

HALTE RELAIS

✓ Sur inscription € Gratuit Dyade

France Alzheimer Charente organise des haltes relais. C'est une action destinée aux personnes malades. Elle se donne comme objectif d'accompagner les personnes malades en réalisant des activités collectives, elle favorise le lien social, la détente et la convivialité. La halte Relais permet aux aidants de bénéficier d'un temps de répit. La Halte Relais est une marque déposée de France Alzheimer et maladies apparentées.

- 📍 Salle des fêtes de Reignac ⌚ **Un lundi** dans le mois de **14h à 17h** (19 janvier, 23 février et le 16 mars)

📞 Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org 🌐 www.francealzheimer.org

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription € Payant* Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** - Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de plus de **65 ans** qui souhaitent prévenir les effets du vieillissement. Pendant 1h les participants vont pouvoir bouger, danser en musique guidés par un professeur de danse. Cette activité a pour objectif d'offrir une activité de détente aux familles isolées. Ces séances sont une bulle de joie, de bien être pour tous les participants chaque semaine. Elles sont ouvertes à tous les publics.

***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne**

- 📍 Salle des fêtes - Reignac 📞 Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org
- ⌚ Les **mardis matin**, de **10h à 11h** (*hors vacances scolaires*) 🌐 <https://www.francealzheimer.org>

YOGA SUR CHAISE

✓ Sur inscription € Payant* Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** - Physiquement ce yoga permet de se redresser, de bouger toutes les articulations, d'activer la circulation sanguine mais aussi d'améliorer la concentration et la mémorisation ; Séances animées par **Christine CARRARA**. ***12 € la séance, tarif réduit avec carte de fidélité et dégressif à partir de 60 ans**

- 📍 Valfontaine Village, 38 route de la Croix de Mission, 16300 Lachaise ⌚ Les **mardis matin**, de **10h30 à 11h30**
- 📞 Contact **Martine Brazdil** au **06 49 30 14 09** | contact@valfontainevillage.fr 🌐 <https://valfontainevillage.fr>



FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription € Gratuit  Aidant

Organisé par **France Alzheimer** - Les maladies d'Alzheimer et maladies apparentées bousculent votre quotidien, France Alzheimer vous propose gratuitement des solutions : une formation pour soutenir les aidants non professionnels qui accompagnent au quotidien ou régulièrement une personne malade. L'équipe formatrice formée est composée d'un (e) psychologue et d'un(e) bénévole.

Une formation en présentiel en **5 modules de 3h** avec le programme suivant :

- Connaître la maladie d'Alzheimer
- Communiquer et Comprendre
- Accompagner au quotidien
- S'informer sur les aides
- Être l'aidant familial

 Hôpital de Barbezieux  À définir
 Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org


JANVIER

12

AUTOUR DU PAPIER

✓ Sur inscription € Gratuit  Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** - Activité créative autour du papier avec les techniques du scrapbooking. Vous ferez surtout des cartes festives au profit de l'association. Séance animée par les bénévoles. **Dates mensuelles ou bimensuelles définies en fin de séance : première séance le 12 janvier**

 Valfontaine Village, 38 route de la Croix de Mission, 16300 Lachaise  <https://valfontainevillage.fr>
 De **14h à 17h**  Contact **Martine Bradzil** au **06 49 30 14 09** | **contact@valfontainevillage.fr**

22

CONFÉRENCE "BIEN VIEILLIR"

✓ Sur inscription € Gratuit  Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** - Information sur les droits de réversion, de succession et lutter contre l'isolement




 Rue Baptiste Roussy, 16360 Baignes  À **14h30**  www.asept-charentes.fr
 Contact **Isabelle Chaudet** au **05 46 97 53 02** | **chaudet.isabelle@charentes.msa.fr**

27

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit  Tout public

Organisé par **L'ASEPT** - Stimulation cognitive

 2 route de villebois la valette, 16250 Coteaux du Blanzacais  <https://www.asept-charentes.fr>
 De **9h30 à 12h**  Contact **Marissa Counil** au **05 46 97 53 02** | **counil.marissa@charentes.msa.fr**

03

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Stimulation cognitive

10

17

24

📍 2 route de villebois la valette, 16250 Coteaux du Blanzacais

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 9h30 à 12h

☎ Contact **Marissa Counil** au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

05

ATELIER VITALITÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Ateliers sur la vie quotidienne, vieillissement en général

12

19

26

📍 Salle des fêtes, 16360 Baignes

🕒 De 14h à 16h30

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Alexandra Forgit** au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

MARS

03

10

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Stimulation cognitive

17

24

📍 2 route de villebois la valette, 16250 Coteaux du Blanzacais

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De 9h30 à 12h

☎ Contact **Marissa Counil** au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

12

ATELIER VITALITÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Ateliers sur la vie quotidienne, vieillissement en général

19

📍 Salle des fêtes, 16360 Baignes

🕒 De 14h à 16h30

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Alexandra Forgit** au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

26

CONFÉRENCE SUR LES CHUTES

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Information sur les droits de réversion, de succession et lutter contre l'isolement

📍 Barbezieux

🕒 À 14h30

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Isabelle Chaudet** au 05 46 97 53 02 | chaudet.isabelle@charentes.msa.fr



TOUS LES TERRITOIRES

ACCÈS NUMÉRIQUE OU TÉLÉPHONIQUE

DOMOPLAIES

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Gestion de la **plaie chronique à domicile** avec **Domoplaies Nouvelle-Aquitaine** • Grâce aux outils de télémedecine, notre dispositif d'expertise régional en plaies et cicatrisation accompagne les soignants et les patients dans la prise en charge des plaies à leur domicile. Dispositif accessible les **jours ouvrés**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription, ainsi que le transport vers le lieu de l'action.*



La **prise en charge à domicile** est privilégiée, avec le soignant habituel en téléconsultation assistée



De **9h à 15h** pour la permanence téléphonique. Les demandes en téléexpertises sont traitées **sous 48h**



Contact : 05 54 81 04 50 | contact@domoplaies-na.fr



<https://www.domoplaies-na.fr>

MONALISA

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** • Mobilisation nationale de lutte contre **l'isolement des âgés**. Des bénévoles s'engagent dans la lutte contre l'isolement via des actions collectives ou des visites à domicile. *Vous connaissez quelqu'un **d'isolé**, ou bien vous souhaitez devenir **bénévole** contactez-nous !*



Lieux différents selon territoire / A domicile



Contact : 05 45 37 33 33 | monalisa.charente@outlook.fr



Rythme d'ateliers en fonction des bénévoles



<https://charente.centres-sociaux.fr/nos-actions-mona-lisa>

ACCUEIL FAMILIAL

✓ Sur inscription

€ En fonction du contrat

👤 Tout public

Organisé par **Le Secteur accueil familial - Direction de l'autonomie - Conseil Départemental Charente**.
L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.

Accueil de personnes âgées ou d'adulte en situation de handicap de **façon permanente** (lieu de vie), **temporaire** (après une hospitalisation, séjour...), **à la journée** (répit de l'aidant) ou en **séquentiel** (tous les week-ends) au **domicile d'un accueillant familial** agréé par le Président du Conseil départemental ou au sein de l'une des **4 Maisons d'accueil** (Mafpah).



156 accueillants familiaux répartis sur tout le Département de la Charente



En fonction des besoins de l'aidé et de l'aidant



Contact : 05 16 09 72 62 ou 05 16 09 76 44



4 Mafpah situées à Dignac, Charras, Ronsenac et Saint-Séverin.



<https://www.lacharente.fr/les-sites-du-departement>

CHEMINS D'AIDANTS À LA RADIO

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Émission réalisée par **la dynamique des partenaires** qui soutien **les Aidants en Charente** diffusée sur **RCF Charente**.

Informations, témoignages, réflexions : **Angoulême : 96.8 | Cognac : 89.9 | Chalais : 96.9 | Confolens : 95.4**

Nord Charente : 104.1 | Ruffec 95.4



Diffusée le **vendredi** de **13h10 et 18h15** et le **samedi** à **9h15**



Contact **Emmanuelle Merveille**, au **06 43 00 90 56** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr



<https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/chemins-daidants>

RADIO PARTICIPATIVE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Série d'émissions participatives réalisées avec **les habitant.es de l'EHPAD de La Rochefoucauld** et **des témoins du territoire**. Ces émissions de radio traitent du quotidien d'une commune rurale en convoquant un passé plus ou moins éloigné autour de thématiques comme *l'âme commerçante, les loisirs, le travail des femmes, gens d'ici & gens d'ailleurs*.



Une série à écouter sur <https://unvillagenommedesir.lepodcast.fr/>

N'hésitez pas à partager cette expérience de projet culturel autour de vous. Un vécu enrichissant autour de la mémoire et de la transmission. *Restez à l'écoute !* Projet réalisé par **ZaiZai radio** et le **Centre Hospitalier de La Rochefoucauld** avec le soutien de la **Conférence des financeurs de la Charente**.

RÉFÉRENTS HANDICAP PATIENT

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Information sur **le rôle et les missions des référents handicap patient** en établissement de santé publics.

*La loi du 21 avril 2021 visant à améliorer le système de santé par la confiance et la simplification a introduit la **nomination obligatoire** dans les établissements de santé publics d'un **référént handicap patient**. L'instruction du 1er juin 2023 relative au référent handicap en établissement de santé précise son rôle et ses missions.*

Le **Centre Hospitalier d'Angoulême** a créé ce poste à temps plein depuis le 1er juillet 2024. Tout professionnel, usager, aidant peut solliciter le référent handicap. L'objectif de la mise en place de ces nominations est de favoriser **l'amélioration de l'accès aux soins des personnes en situation de handicap** sur l'établissement où est nommé ce professionnel.

Les missions principales sont :

- Accompagner un patient en situation de handicap
- Anticiper une venue en identifiant les besoins spécifiques de la personne
- Assurer le lien avec les professionnels de l'hôpital
- Apporter son aide lors d'une consultation, d'un examen ou d'une hospitalisation
- Gérer une demande spécifique Il est un acteur de la vie institutionnelle et d'accompagnement des professionnels.

Une **Coordinatrice** est en charge de développer le réseau des référents handicap au sein des établissements publics de santé de Charente.



Centre Hospitalier d'Angoulême



Référént présent du **lundi au vendredi**, de **8h30 à 17h**




Contact **Aurélie Machet**, au **05 45 24 63 66**
referenthandicappatient@ch-angouleme.fr



<https://www.ch-angouleme.fr>

BULLE D'AIDE, LE MÉDIA DES AIDANTS Sur inscription **Gratuit** Aidant

Organisé par **La Bulle d'aide** • Chaque semaine, Bulle d'aide propose aux personnes qui accompagnent un proche fragile un **mini-magazine numérique gratuit**, à consulter directement dans leur **boîte mail**. Vie quotidienne, questions pratiques ou juridiques, droits, rendez-vous à ne pas manquer : tous les jeudis, les journalistes professionnels de la rédaction sélectionnent les informations les plus pertinentes au service des aidants.

 À domicile, service numérique Chaque **jeudi après-midi** <https://www.bulledaide.fr> Contact au **06 98 43 94 83** | contact@bulledaide.fr**BUS DE LEA** Sans inscription **Gratuit** Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Dispositif itinérant d'information et de soutien


 À définir Contact **Ludovic Blanc** au **06 22 61 80 62** | lblanc@una1686.org À définir www.lamaison2lea.fr**PERMANENCES 4GEM** Sans inscription **Gratuit** Dyade

Organisé par **La Maison des Usagers (Maison de Camille)** • Permanence des **Groupes d'Entraide Mutuelle (3^e jeudi du mois)**, permanence **ARGOS (3^e mercredi du mois sur RDV)**, permanence **UNAFAM (4^e jeudi du mois)**.

Présence de **4 GEM à la Maison des Usagers et des Accompagnants** pour rencontrer les patients et présenter leurs actions / permanence ARGOS 2001 (pour les personnes souffrants de bipolarité) sur RDV / Permanence UNAFAM

 Maison de Camille au Centre Hospitalier Camille Claudel De **14h à 16h** Contact **Catherine Biche**, au **05 17 20 32 79** | mdua@ch-claudel.fr <https://www.ch-claudel.fr>**ACCUEIL ET ÉCOUTE** Sans inscription **Gratuit** Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Ecoute téléphonique et entretiens pour les familles.

 Au téléphone Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org **Mardi et vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h, mercredi et jeudi de 10h à 13h** <https://www.francealzheimer.org>

ATELIERS CONNECT'AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants de la Charente** • Vous prenez soin d'un proche fragilisé par un cancer ? Participez à nos groupes d'échanges entre aidants par téléphone. **Ateliers gratuits et anonymes**. Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes.

Mardi 13 janvier : Préserver mon rôle de proche malgré ma casquette d'aidant

Mardi 10 mars : Que faire de la colère ?

Mardi 12 mai : Sentiment d'impuissance

Mardi 6 octobre : Développer la bienveillance envers soi

Mardi 8 décembre : Mes émotions, les accueillir et les comprendre

📍 Au téléphone

🕒 De 10h à 11h



Contact **Laurie Baudin** ou **Frédérique Boutin** au **05 45 21 31 31**
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr ou icope@ch-chateau neuf.fr

PERMANENCES PRO AIDANTS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Permanence **téléphonique** dédiée aux **salariés aidants**.

📍 Au téléphone

🕒 Tous les mardis de 18h à 20h



Contact au **05 45 21 31 31** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr •
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

19

ATELIER JURIS SANTÉ - ETOILE DES PROJETS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Juris Santé** • Prenez deux heures pour souffler, réfléchir et explorer vos projets de vie autrement. Un temps de pause pour mettre en mots ce qui compte, hiérarchiser, partager ou simplement prendre de la hauteur. Rendez-vous en visio le **19/02/26**, avec **Benoît Brial et Florence Cologne**, organisé par Juris Santé. Pour participer, vous devrez vous inscrire ! Attention, les places sont limitées, si vous n'êtes pas certain.e de participer, pensez à vous désinscrire. Merci !

📍 Visio : urlr.me/NRrZnq

🕒 De 14h à 16h

<https://www.jurissante.fr>

Contact **Benoît Brial** au **06 99 45 23 98** | brial.benoit@gmail.com



ET N'OUBLIONS PAS...

LA BOÎTE À OUTILS

PRINCIPAUX DISPOSITIFS :

Besoin d'informations ? Nous vous invitons à appeler les **principaux dispositifs** suivants qui interviennent sur toute la Charente et qui répondront à vos questions :

- Dispositif d'appui à la coordination DAC PTA 16 : 0 809 109 109
- Communauté 360 : 0 800 360 360
- Conseil Départemental de la Charente / Direction de l'Autonomie : 05 16 09 50 72
- Maison Départementale des Personnes Handicapées de la Charente (MDPH) : 0 800 00 16 00
- Les Plateformes des aidants de la Charente : 05 45 21 31 31

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE QUI A BESOIN DE VOUS AU QUOTIDIEN ?



ÊTES-VOUS UN AIDANT ?

Pour plus d'informations :



Plateformes des Aidants
de la Charente
Tel : 05 45 21 31 31



Département de la
Charente
Direction de l'autonomie
Tel : 05 16 09 50 72



Maison départemental
du Handicap
Tel : 0 800 00 1600



www.dynamiqueaidants16.fr

Auto Quizz : SUIS-JE UN AIDANT ?

Prenez le temps de répondre à ces quelques questions.

1. Quel est votre lien avec la personne que vous accompagnez ?

- ☐ Conjoint(e)
- ☐ Un membre de la famille (parent, enfant, frère/sœur, gendre, bru, belle-famille...)
- ☐ Ami(e), voisin(e)

2. A Quelle fréquence intervenez-vous pour votre proche ?

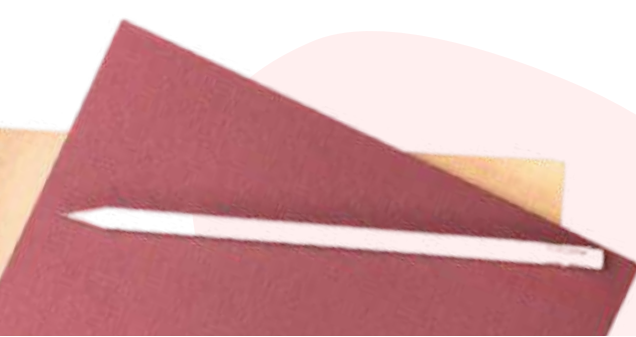
- ☐ Une fois par jour
- ☐ Plusieurs fois par jour
- ☐ Plusieurs fois par semaine
- ☐ Ponctuellement

3. Quelle est l'origine de la perte d'autonomie du proche que vous accompagnez ?

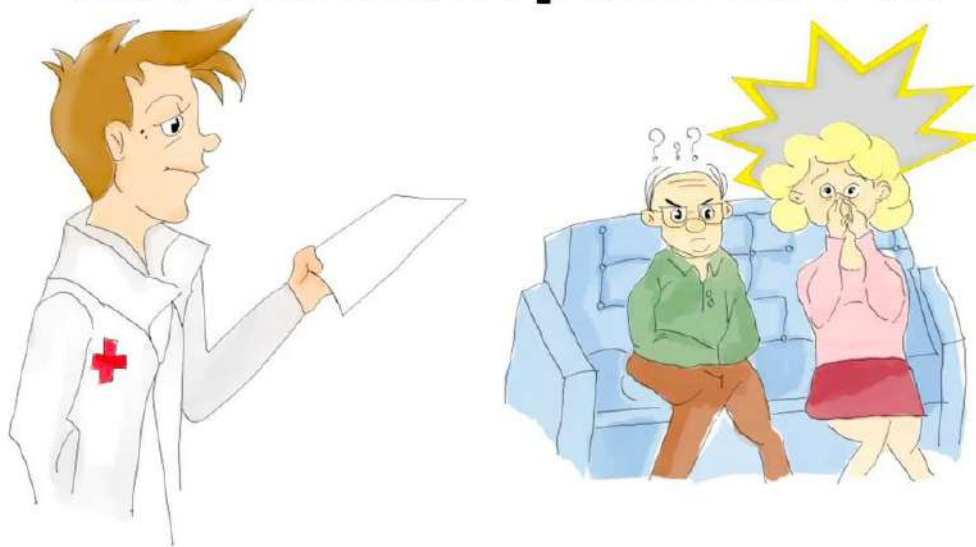
- ☐ Maladie, syndrome(s)
- ☐ Handicap
- ☐ Accident de la vie
- ☐ Avancée en âge

4. Quelle(s) aide(s) apportez-vous à votre proche ?

- ☐ Soins de la vie quotidienne (toilette, habillage, aide au repas...)
- ☐ Soins techniques (injections, pansements, piluliers, aspirations...)
- ☐ Accompagnements à la vie sociale (loisirs, divertissements...)
- ☐ Démarches administratives
- ☐ Coordination des aides à domicile
- ☐ Sécurité (vigilance permanente...)
- ☐ Soutien psychologique (rassurance, écoute...)
- ☐ Aide au suivi médical (accompagnement chez le médecin, suivi des ordonnances, prise des rendez-vous...)
- ☐ Activités domestiques (ménage, courses, préparation des repas...)



Vous avez coché au moins une case à chaque question ?
Alors vous êtes un proche aidant !



Aider une personne quotidiennement ou ponctuellement entraîne, parfois des exigences physiques, souvent des préoccupations et toujours un niveau de stress important. Comment la maladie ou le handicap va évoluer ? Qui s'occupera de mon proche si je ne suis plus là ? Est-ce que je fais ce qu'il faut ?

Tant de questionnements quotidiens pour tenter aussi d'anticiper l'imprévisible.

Afin de se protéger de l'épuisement, il est important de réduire certaines contraintes et il existe plusieurs soutiens/possibilités d'accompagnement /aides financières.

MOTS MÊLÉS SUR

Le choix d'être aidant

Retrouvez les mots soigneusement dissimulés dans la grille et entourez - gribouillez - **amusez-vous !**

E	M	P	O	W	E	R	M	E	N	T	L	W	E
O	C	H	O	I	X	W	L	M	J	H	I	Z	Q
P	S	E	R	V	I	C	E	B	L	I	B	H	B
B	E	N	E	V	O	L	A	T	V	R	E	K	C
H	P	D	X	E	G	Z	G	X	K	U	R	H	W
E	C	O	U	T	E	L	J	B	V	C	T	D	L
Q	A	L	T	R	U	I	S	M	E	W	E	T	F
M	S	O	U	T	I	E	N	G	U	A	I	D	E
V	I	P	C	O	M	P	A	S	S	I	O	N	H
E	N	G	A	G	E	M	E	N	T	G	P	P	P
E	Z	X	K	R	E	S	P	E	C	T	C	V	M
H	C	O	N	F	I	A	N	C	E	W	K	P	H
R	Y	E	M	P	A	T	H	I	E	D	U	I	M
P	A	R	T	A	G	E	O	D	E	V	O	I	R



Soutien	Confiance	Choix	Aide
Devoir	Altruisme	Engagement	Liberte
Ecoute	Benevolat	Empathie	Partage
Service	Compassion	Empowerment	Respect



LA COMMUNICATION

DES DISPOSITIFS





Vous vous sentez seul(e) ou en difficulté

face à la maladie de Parkinson

France Parkinson renforce ses propositions de soutien afin d'accompagner les personnes malades dans les moments difficiles qu'elles peuvent vivre au quotidien. L'association propose le financement de consultations auprès d'un(e) psychologue.

Si vous avez la maladie de Parkinson, vous pouvez bénéficier d'une à cinq séance(s) de soutien psychologique individuel.

Pour plus d'information



soutien@franceparkinson.fr



01 43 43 43 15

Ce programme, proposé par France Parkinson, est soutenu financièrement par Malakoff Humanis





Vous vous sentez seul(e) ou en difficulté

face à la maladie de Parkinson

France Parkinson renforce ses propositions de soutien afin d'accompagner les proches des personnes malades dans les moments difficiles qu'ils peuvent vivre au quotidien. L'association propose le financement de consultations auprès d'un(e) psychologue.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant la maladie de Parkinson, vous pouvez bénéficier d'une à cinq séance(s) de **soutien psychologique individuel**.

Pour plus d'information



soutien@franceparkinson.fr



01 43 43 43 15

Ce programme, proposé par France Parkinson, est soutenu financièrement par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA)



CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

Personnes âgées* et/ou en situation de handicap

**CELLULE
SIGNALEMENTS**

* 60 ans et plus

Pôle Solidarités
Direction de l'autonomie

www.lacharente.fr

 Département de la Charente - Officiel //  departementcharente

La cellule signalements et lutte contre la maltraitance des personnes vulnérables en Charente :

- Réceptionne les appels téléphoniques des situations de maltraitance à domicile et en établissement.
- Analyse les situations et évalue le danger.
- Oriente et suit le traitement des situations de maltraitance en partenariat avec les professionnels.
- Assure le lien avec le numéro national de lutte contre la maltraitance : le 3977.

**Permanence du lundi au vendredi
de 9h à 12h**

Ligne d'écoute

05 16 09 50 90

**Hors permanence téléphonique :
contacter le 3977**



**Pour tous renseignements complémentaires,
vous pouvez adresser votre correspondance au :**

Département de la Charente
Pôle Solidarités
Direction de l'autonomie - Service "Ingénierie-Qualité"
31 boulevard Émile Roux - CS 60 000
16917 Angoulême cedex 9

signalementspaph@lacharente.fr

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

VOUS AVEZ 60 ANS ET + ?

Une question ? Un besoin ?

Le Département vous accompagne



DIRECTION DE L'AUTONOMIE
05 16 09 50 72

Pour toute demande concernant :

- ▶ la perte d'autonomie, les ateliers de prévention
- ▶ les services ménagers, le portage de repas, les aides techniques, les aides à la toilette
- ▶ le dossier d'allocation personnalisée d'autonomie (Apa)
- ▶ les démarches pour entrer en EHPAD, en famille d'accueil, en structures personnes âgées
- ▶ les financements, l'aide sociale à l'hébergement



**Contactez la Direction de l'autonomie
du Département de la Charente**



Plus d'infos en flashant le QR Code
<https://bit.ly/Le-Departement-Vous-Accompagne>

www.lacharente.fr



Trois équipes mobiles de soins palliatifs en Charente



QU'EST CE QU'UNE ÉQUIPE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS ?

L'Équipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP) est une équipe pluriprofessionnelle qui se déplace auprès du patient, des proches et des soignants, à domicile, en établissements sanitaires et médico-sociaux*.

Elle peut être appelée à tous les stades d'une maladie grave et évolutive (cancers, maladies neurodégénératives, insuffisances d'organes...).

L'Équipe est composée de médecin, d'infirmières, de psychologue, de secrétaire et assistante sociale (excepté pour l'EMSP du Sud-Charente).

Après avoir rencontré le patient, l'équipe fait des propositions au médecin et aux soignants référents qui continuent à assurer les soins, le suivi et l'accompagnement.

Elle ne fait pas de prescription, ni de soins.

Son intervention est gratuite.

* USLD, EHPAD, IME, ESAT, MAS, FAM...

DES ÉQUIPES PLURI-DISCIPLINAIRES

EMASP Nord-Charente

Infirmières : Marie LHOUMEAU
Aurélien BAUDIFFIER
Psychologue : Marion CRETIN
Assistante Sociale : Annick ROUSSEAU
Secrétaire : Maryline DOUX

EMSP Angoumois

Médecin responsable : Nathalie ANDUREU
Cadre de santé : Annabelle COLOMBIER
Infirmières : Christelle EMERIT
Valérie TEMPLIER
Psychologue : Sandrine DARTHEVEL
Assistante Sociale : Ludvine BABLET
Secrétaire : Julie MESLIER

EMSP Sud-Charente

Médecin responsable : Ludovic ROBBE
Cadre de santé : Anne-Sophie MORENO
Infirmières : Marie-Line TALLON
Christine DOMMANGEAU
Caroline ARDURAT
Psychologue : Marie LACROIX
Assistante sociale : Florence CANTIN
Secrétaire : Jessica TORRENT

NOUS CONTACTER

EMASP Nord-Charente

Centre Hospitalier
15 rue de l'Hôpital - BP 40 071
16700 RUFFEC

☎ 05 45 29 54 10
✉ 05 45 29 61 45
✉ emsp@ch-ruffec.fr

EMSP Angoumois

Hôpitaux de Grand Cognac
Site de Châteauneuf
Place de l'Église
16120 CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

☎ 05 45 70 84 46
☎ 06 07 41 13 56
✉ emsp@ch-cognac.fr

Centre Hospitalier d'Angoulême
☎ 05 45 24 25 01

EMSP Sud-Charente

Centre Hospitalier Sud-Charente
BP 50031
16300 BARBEZIEUX-ST-HILAIRE

☎ 05 45 79 45 44
☎ 05 45 79 45 47
✉ secretariat.emsp@ch-sud-charente.fr

NOUS INTERVENONS À LA DEMANDE...

- Des patients : à leur domicile ou en institution.
- Des familles ou des proches.
- Des professionnels : impliqués dans l'accompagnement du patient en situation palliative.

NOS MISSIONS

APRÈS DU PATIENT

- Rencontrer le patient pour évaluer au mieux ses besoins afin de faire des propositions adaptées.
- Soulager la douleur physique.
- Améliorer la prise en soins des autres symptômes liés à la maladie (troubles digestifs, gêne respiratoire, anxiété, dépression...).
- Écouter, accompagner et apporter un soutien psychologique et social.
- Informer le patient de ses droits, aider à la rédaction des directives anticipées.

APRÈS DES PROCHES

- Délivrer une information, des conseils pratiques, proposer des aides humaines et matérielles.
- Apporter une aide, une écoute active, un soutien psychologique.
- Proposer un accompagnement de deuil (soutien psychologique ou social,...).

APRÈS DES PROFESSIONNELS

- Proposer des conseils thérapeutiques et en soins infirmiers.
- Proposer une aide à la prise en compte de la dimension psychologique.
- Proposer des temps de concertation, d'analyse autour de la prise en soin, ainsi que des temps de soutien et de formation.
- Faciliter la coordination des professionnels.
- Établir un lien avec les différents acteurs du domicile, de l'hôpital ou des structures médico-sociales.
- Faciliter le questionnement autour du respect des droits du patient et la réflexion éthique.



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

CHARENTE

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 Niepce, CS 92417, 16024 Angoulême Cedex

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



**Vous accompagnez
un proche qui a besoin
de vous au quotidien ?**



**Les plateformes
des aidants de la Charente**
vous offrent des services
**d'accompagnement
& de répit**



MODE D'EMPLOI

POUR LES PROCHES

Conjoints, enfants, amis... s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive, en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

POUR SOUTENIR

Les aidants dans l'accompagnement de leur proche en respectant les différents contextes et spécificités des situations.

EN FAVORISANT

Les capacités d'agir, le ressourcement, le maintien de la vie sociale et relationnelle...

AVEC DES SERVICES

Accueil, accompagnement, soutien, orientations, activités sociales et culturelles, activités physiques, groupe de parole, journée de détente, hébergement temporaire, accueil de jour, relais à domicile, vacances, formation, répit...

L'accompagnement et certains services sont gratuits ou pris en charge par l'Assurance Maladie. Certaines prestations nécessitent une participation.



NOUS CONTACTER

PLATEFORME DES AIDANTS CENTRE NORD ET EST CHARENTE

Emilie RAYNAUD
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

PLATEFORME DES AIDANTS DU SUD ET DE L'OUEST CHARENTE

Emmanuelle MERVILLE
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-chateaufort.fr

Un seul numéro
pour nous joindre :

05 45 21 31 31

SUR TOUTE LA CHARENTE

Plateforme des aidants centre,
nord et est Charente



Plateforme des aidants
du sud et de l'ouest Charente

CENTRE
HOSPITALIER
ANGOULEME

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

hôpitaux
de grand
cognac

COMMENT ?

Les plateformes des aidants de la Charente s'organisent en 3 axes :

- Le pôle de solidarité collaborative : favorise le travail avec les partenaires.
- Le centre de ressources et de recherches : permet de répondre aux besoins de la façon la plus adaptée.
- L'équipe mobile Entr'aid' : réalise les missions, développe les actions.

AVEC QUI ?

Les deux plateformes des aidants sont composées d'un coordonnateur, un psychologue, un animateur spécialisé dans le maintien de l'autonomie.

CHAQUE ÉQUIPE :

Accueille, écoute, informe, conseille, oriente, accompagne et recense les besoins.
Sollicite le réseau et réalise des préconisations.
Propose un plan de soutien personnalisé, construit et organisé en collaboration avec l'aidant.

ACTEURS DU SOINS À DOMICILE

Accueils de jour
Services d'Aide à Domicile
Services de Soins Infirmiers
Établissements d'hébergement temporaire
Équipe spécialisée Alzheimer
Établissements d'hébergement

ASSOCIATIONS

Le CASA Collectif Associatif de Soutien aux Aidants
France Alzheimer Charente
France Parkinson Comité 16
Réseau Charente SEP
La Maison de L.E.A.
APF France Handicap
L'UDAF de la Charente

ACTEURS INSTITUTIONNELS

Agence Régionale de Santé
Conseil départemental de la Charente
Centres Hospitaliers
Caisses de retraite
Contrats locaux de santé

ACTEURS DE SANTÉ

Médecins traitants
Coordonneurs de santé des Dispositifs d'Appui à la Coordination
Consultations spécialisées
Maisons de Santé
Paramédicaux libéraux
Pharmaciens



Qu'est-ce qu'un proche aidant ?

C'est une personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal ou partiel, à une personne proche fragilisée en perte d'autonomie.

L'aidance recouvre une grande diversité de situations et vécus qui résultent des différentes pathologies existantes : les maladies évolutives ou psychiques, les handicaps physiques, mentaux, les cancers...

Nouveau : Le Bus de LEA

Inspiré de La Maison de LEA, Le Bus de LEA est un dispositif itinérant, en Charente et dans ses départements limitrophes afin d'aller à la **rencontre des aidants des zones rurales**.

A son bord, divers professionnels et dispositifs locaux afin de vous proposer des solutions correspondantes à vos besoins.

Lancement en Septembre 2022.
Retrouver le planning des tournées sur notre site internet



Retrouvez-nous sur les réseaux



Centre des affaires du Pôle
20 impasse de la Valenceaude,
16160 Gond-pontouvre

Ne pas jeter sur la voie publique

Qui sommes-nous ?

La Maison de LEA : Lieu d'Ecoute pour les Aidants, est un espace de **ressources et d'animations** créé en 2020 par l'association UNA 16-86 à Angoulême.

Ce lieu est ouvert à tous les aidants **sans distinction de pathologie**.

La Maison de LEA participe activement à la Dynamique partenariale qui soutient les aidants de Charente.

C'est un réseau de plus de 60 partenaires du médico-social avec lesquels elle porte des projets, événements et dispositifs pour les proches Aidants.



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants en Charente

La Maison de LEA est **un lieu collaboratif ouvert aux associations** de patients, aux acteurs du médico social, et toutes structures privées ou publiques qui œuvrent pour les aidants.

La Maison de LEA

vous accueille du lundi au
vendredi de 10h00 à 17h00

Pour tous renseignements

06 22 61 80 62

lamaison2lea@gmail.com

<https://lamaison2lea.fr>

**Vous êtes là pour eux nous
sommes là pour vous !**



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

Accompagner
Inform
Conseiller



Pour vous ressourcer



Un espace café pour discuter dans la convivialité :

- un espace ludique, avec un casque de réalité virtuelle et des jeux vidéo
- une salle d'animation et d'ateliers
- une terrasse
- un espace zen avec un fauteuil massant et une table de massage



Nos services

Chaque semaine retrouvez nos ateliers : sophrologie, art thérapie et gym douce.

Nous organisons régulièrement des cycles de formation, des sorties ludiques et culturelles, des activités de bien-être individuel ou collective.



Le point numérique France service

- Initiation à l'informatique sur tous supports
- Un accompagnement personnalisé
- Des rendez-vous individuels ou en petits groupes.



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**.



GITE RELAIS Solid'AIR

Séjours de vacances adaptées et relais pour adultes en perte d'autonomie

Au cœur de la campagne charentaise, à Angeduc (30 min au sud d'Angoulême), ce gîte éco-lieu de 80 m² accueille des séjours de répit et de vacances adaptées. Relié à la maison du propriétaire, il permet une présence sécurisante et des interventions facilitées, de jour comme de nuit.

Deux axes du projet :

Gîte partagé : accueil séquentiel de 1 à 3 semaines par mois, réservé aux familles (jusqu'à 6 personnes). Ce dispositif permet aux proches de souffler, tout en offrant aux vacanciers un cadre convivial, ressourçant et respectueux de l'environnement.

Accompagnement personnalisé : assuré par une infirmière diplômée d'État. Elle réalise les entretiens de pré-admission, évalue les besoins, assure l'aide au quotidien (toilette, repas, traitements, soins de première intention) et coordonne le suivi médical.

Elle veille aussi au maintien de l'autonomie et accompagne l'organisation de sorties culturelles, de loisirs ou de détente.

Prestations complémentaires : massages, sophrologie, ateliers créatifs (dont la vannerie). Des partenariats sont envisagés avec des professionnels (art-thérapie, chant, coiffeuse, aide administrative, naturopathe, etc.).

Ancrage local : réflexion en cours avec la mairie pour proposer des temps conviviaux ouverts à tous dans la salle des fêtes, afin de créer du lien et favoriser les échanges en milieu rural.

Renseignements : **06 74 90 86 33** ou gitesolid.air16300@gmail.com.



EN France, le projet de BUNZAC

Les sages : plus qu'un habitat, un **écosystème** ! Des habitats visionnaires et innovants.

Notre projet s'inscrit dans une vision innovante et inclusive, alliant **qualité de vie, autonomie et solidarité intergénérationnelle**.

Il s'articule autour d'un **habitat inclusif** (partagé et accompagné), d'un **écosystème résilient** et d'un **territoire connecté aux défis contemporains** : la dépendance, les transitions écologiques, énergétiques, sociales et solidaires, la précarité sociale et l'insertion professionnelle, les mobilités.

Phase 1 : Habitat inclusif et bien-être

Le cœur du projet réside dans un bâtiment multifonctionnel dédié à l'accueil de personnes fragilisées, principalement des seniors. Ces habitants disposeront d'**appartements privatifs**, tout en bénéficiant d'un **accompagnement professionnel** afin de lutter contre les difficultés physiques et cognitives ; de services partagés et de ressources communes, qui favorisent la cohésion sociale et l'entraide.

Phase 2 : Mobilité, tourisme et inclusivité

Nous souhaitons explorer la piste des habitats réversibles, laissant moins d'impacts sur le sol qu'un habitat traditionnel. Avec l'accord de la **collectivité** en charge de l'urbanisme, nous envisageons l'installation de **2 ou 3 types d'habitats légers sur le domaine**. En saison, ces logements seront disponibles pour des **touristes**, permettant à des visiteurs de s'immerger dans la vie de la communauté tout en favorisant un modèle de "camping chez les vieux", voire de "table d'hôte chez les vieux".

Phase 3 : Le projet de ferme maraîchère d'insertion

L'écosystème se prolonge par un **projet agro-écologique** au service de la résilience alimentaire et de l'insertion professionnelle. Sur plus d'un hectare de terrain, nous imaginons développer un **potager solidaire et une ferme maraîchère d'insertion**.

Phase 4 : Un engagement territorial et citoyen

Ce projet s'appuie sur des valeurs d'écocitoyenneté, de solidarité et de développement durable, tout en cherchant à obtenir des **labels** reconnus, tels que **Écoquartier**, afin de garantir une qualité de vie optimale pour ses habitants tout en répondant aux enjeux environnementaux. Nous sommes déjà la **1^{re} antenne charentaise du CNAV demain**, mouvement citoyen pour les personnes âgées, qui œuvrera à une meilleure inclusion des seniors dans la société.



Au Maroc, à Marrakech, dans le quartier de Gueliz

Notre projet se décline également **au Maroc** avec : Une villa comprenant de **4 à 5 suites**, des espaces partagés, un jardin, une piscine, à 15 mn du centre de Marrakech. Destiné aux **expatriés vieillissants, isolés, ou aux retraités** qui veulent vivre autrement cette partie de leur vie, en toute sécurité, nous proposons une vie sociale et culturelle stimulante, des activités physiques et cognitives adaptées, une présence bienveillante et même un accompagnement sur-mesure. Nous développons également une **conciergerie senior-friendly** afin de vous permettre de voyager l'esprit apaisé.

Besoin d'une pause ?

Nous proposons des séjours dans un cadre reposant afin de profiter d'un moment pour souffler et prendre soin de vous.

Découvrez notre concept, et n'hésitez pas à me solliciter, à venir me rencontrer, en France comme au Maroc. **Alexandra**

www.les-sages.fr • Tel : 0668786226

Facebook : Les Sages • Instagram : les_sages16



LE PATIO DES SAGES

Bien vieillir autrement

Un lieu de vie élégant, chaleureux et pensé pour les seniors exigeants.

Dans un cadre d'exception, au cœur d'un ancien hôtel particulier, découvrez une nouvelle façon d'habiter et de voyager après 60 ans.

Nos offres exclusives :

- **Habitat partagé premium - Longs séjours**
Vivez dans un lieu chaleureux et raffiné, entouré, mais libre. Tout le confort d'un chez-soi, avec des services sur mesure.
- **Séjours de répit pour aidants et/ou aidés**
Faites une pause en solo ou en duo. Nous prenons soin de vous, avec douceur, discrétion et attention.
- **Séjours thématiques immersifs**
Bien-être, art, culture... Offrez-vous une parenthèse inspirante, à votre rythme.
- **Tourisme senior-friendly & conciergerie dédiée.**
Séjours clés en main, accompagnement personnalisé, activités adaptées : partez l'esprit léger, tout est prévu pour vous.
- **Accompagnement humain & bienveillant**
Présence attentive, accompagnement sur mesure, ambiance chaleureuse : ici, vous êtes chez vous... avec un petit supplément d'âme.

La Rochefoucauld - Charente
06 68 78 62 26
www.les-sages.fr





LE PATIO DES SAGES

Habitat partagé et séjours de répit d'exception

📞 06 68 78 62 26 🌐 www.les-sages.fr

LE PATIO DES SAGES : HABITAT PARTAGÉ ET SÉJOURS DE RÉPIT D'EXCEPTION

Lieu unique, hybride, innovant : habitat partagé, séjours de répit (aidant, aidant-aidé), séjours de découverte, d'immersion, séjours touristiques. Mais aussi un commerce, une association, probablement un tiers-lieu, des concerts, des conférences, des ateliers... bref un lieu vivant.

Contexte et légitimité : Le Patio des Sages est un projet innovant d'habitat partagé et accompagné, situé à La Rochefoucauld, pensé pour révolutionner la prise en charge des seniors et des aidants.

Porté par un physicien, ingénieur, spécialisé dans la bâtiment, les énergies renouvelables, et une ingénieure de l'aménagement, anthropologue et directrice d'établissements médico-sociaux, avec une expertise en gérontologie, ce lieu unique conjugue qualité de vie, bien-être et innovation sociale.

Nous développons un modèle d'habitat innovant au croisement des enjeux du vieillissement, du territoire et de la dignité des personnes âgées. Nous portons ainsi la réflexion à un autre niveau, avec une plus-value intellectuelle et humaine rare.

Positionnement stratégique : une triple légitimité Une expertise métier, une expérience terrain, et une approche systémique, qui me positionne comme une référente naturelle pour l'accompagnement VAE dans les métiers du médico-social — en particulier dans des contextes complexes ou atypiques : reconversion, usure professionnelle, carrières interrompues, etc.

"J'accompagne des parcours professionnels marqués par le soin, l'engagement, parfois la fragilité – mais toujours porteurs de compétences précieuses."

L'intégration d'une offre de **formations complémentaires** s'inscrit dans cette démarche globale, avec pour ambition :

- de valoriser les parcours professionnels et compétences des acteurs du médico-social,
- de diffuser des pratiques adaptées et bienveillantes,
- de générer une activité durable et socialement responsable.

Objectifs des formations complémentaires :

- Accompagner les professionnels (aide-soignants, éducateurs spécialisés, infirmiers, animateurs, accompagnants) dans la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) jusqu'à l'obtention du diplôme, avec un cadre certifié et finançable (NDA, QualiopProposer).
- Proposer des formations courtes, ateliers et modules autour du vieillissement, de l'habitat innovant, du bien-être et de la bientraitance.
- Favoriser la montée en compétences et l'adaptation aux nouveaux enjeux (accessibilité, innovations sociales, modes d'habitat partagés).
- Intégrer une dimension humaine, locale et à distance via des sessions hybrides pour plus de flexibilité.



LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **1^{er} janvier** : Bonne année !
- **11 janvier** : Journée mondiale "merci"
- **13 janvier** : Journée nationale de l'hypersensibilité
- **21 janvier** : Journée internationale des câlins
- **24 janvier** : Journée Internationale de l'éducation
- **2 février** : Journée de la marmotte
- **4 février** : Journée Mondiale contre le cancer
- **4 février** : Journée internationale de la fraternité humaine
- **6 février** : Journée internationale contre les mutilations génitales féminines
- **10 février** : Journée internationale de l'épilepsie
- **11 février** : Journée mondiale des malades
- **14 février** : Journée internationale de sensibilisation aux cardiopathies congénitales
- **15 février** : Journée internationale du cancer de l'enfant
- **27 février** : journée mondiale de l'anosmie
- **28 février** : Journée internationale des maladies rares
- **1^{er} mars** : Journée mondiale du compliment
- **4 mars** : Journée mondiale de l'obésité
- **6 mars** : Journée Mondiale du Lymphœdème
- **6 mars** : Journée européenne de l'orthopédie
- **7 mars** : Journée mondiale contre l'endométriose
- **8 mars** : Journée internationale des femmes
- **9 mars** : Journée Mondiale du rein
- **9 mars** : Journée nationale de l'audition
- **10 mars** : La journée mondiale du pyjama
- **13 mars** : Semaine nationale de lutte contre le cancer
- **17 mars** : Journée nationale du sommeil
- **18 mars** : Journée mondiale de la Schizophrénie
- **20 mars** : Journée mondiale du bonheur
- **20 mars** : Journée Mondiale de la santé bucco-dentaire
- **21 mars** : Journée Mondiale de la Trisomie 21
- **24 mars** : Journée Mondiale de lutte contre la tuberculose
- **25 mars** : Journée de la procrastination
- **30 mars** : Journée Mondiale des troubles bipolaires

CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

N'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :
Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants,
Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaude • 16160 GOND PONTouvre

