

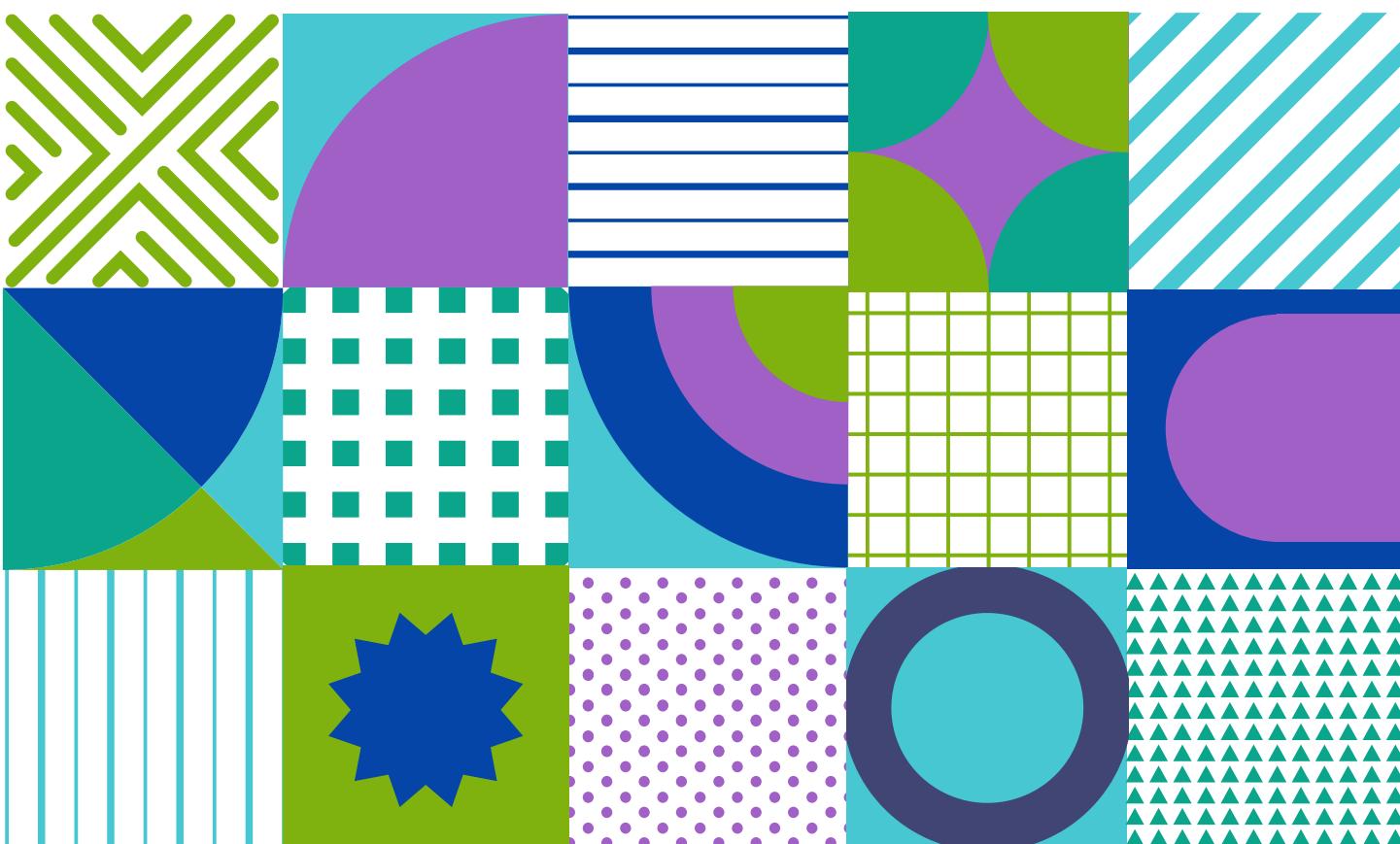


N° 21

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.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.41-44

TOUS LES TERRITOIRES

Accès numérique ou téléphonique

P.45-48

ET N'OUBLIONS PAS...

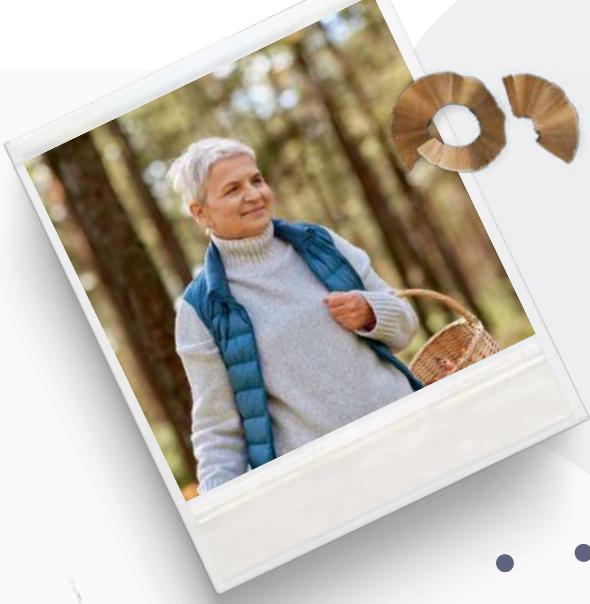
La boîte à outils

P.49-63

LA COMMUNICATION

Des dispositifs





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...)



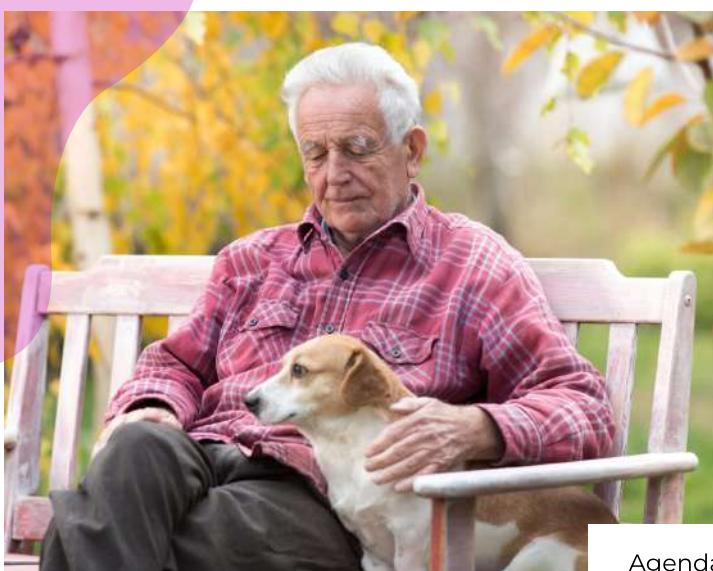
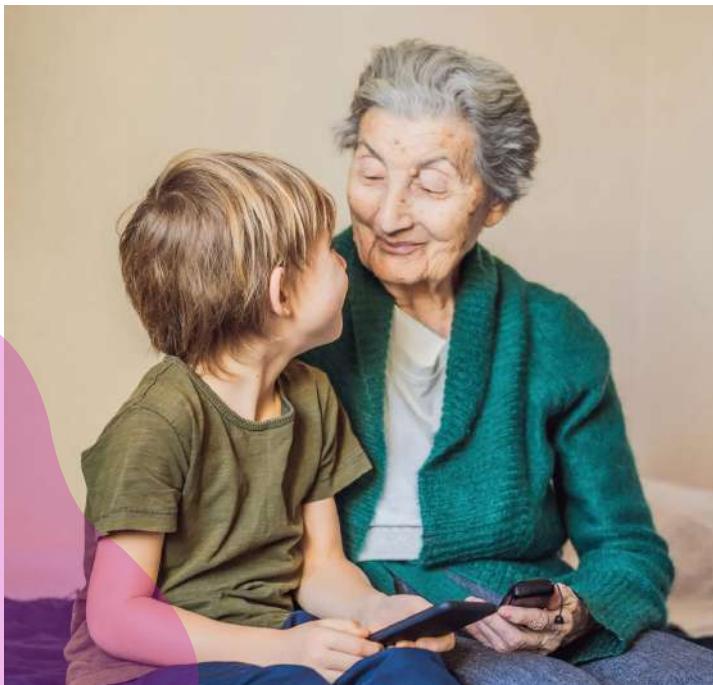
COOPÉRATION TERRITORIALE

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



INFOS À LA UNE

FORUM, ÉVÈNEMENT...





JOURNÉE SANTÉ

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, san 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

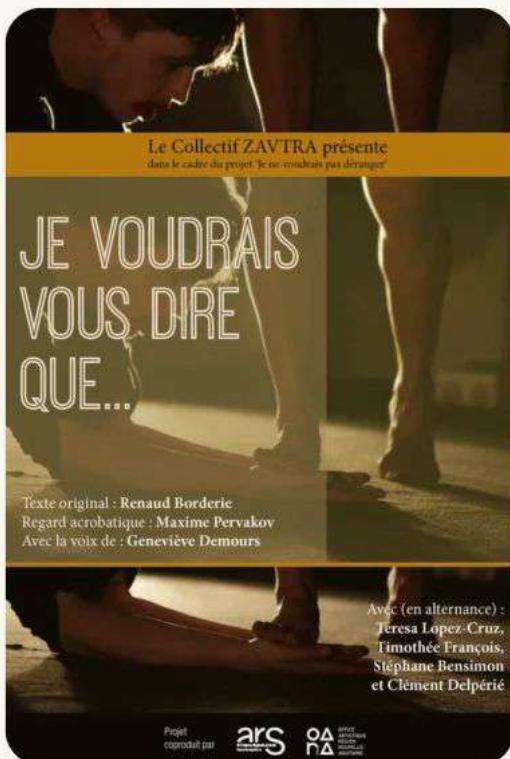
janvier
2026

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

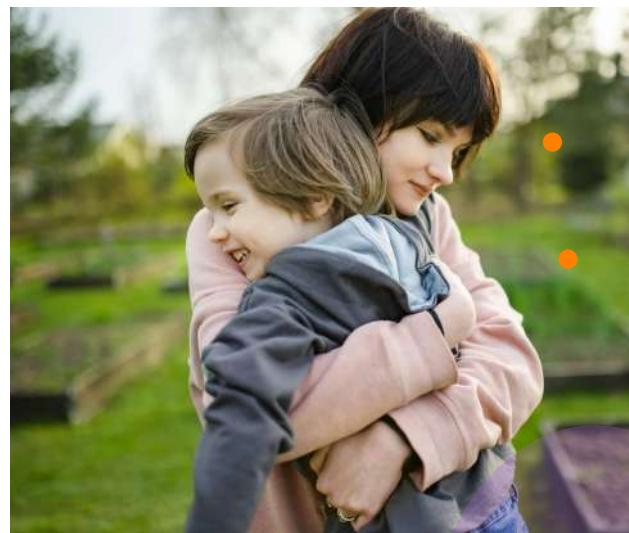
**20h00
grand public**





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 CRÉ'A'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



JANVIER

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 organisée 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**

FÉVRIER

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 organisée 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

26



09

ATELIER CRÉATIF

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

23

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

MARS

05

12

19

26

ATELIER NUTRITION

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

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



MARS

09

ATELIER CRÉATIF

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

23

Organisé par **La Plateforme des Aidants sud et ouest Charente** · Crédit 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 lieu** · **"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 Jospeh Niepce, CS 92417, Angoulême
 Contact au **06 07 36 42 21** | **16@unafam.org**

 Un **jeudi par mois de 16h à 18h**
 <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 organisée 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
 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.

 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

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

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



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

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

 Le **1^e lundi du mois**, de **9h à 16h30**

 <https://www.COPE.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.

 Mdpf de la Charente

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

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

PROGRAMME CRÉ'A'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

 Sur rendez-vous

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

 <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

23

30

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'aideur 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 organisée 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 Valenceaudre 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

19

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



Le bourg, 16440 Roullet St Estèphe



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

26

De **14h à 16h30**



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

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 sera présentée par 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

22

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>

29



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



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 Emeraudes, 37 rue des gots à Angouleme
 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**

Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.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
 De **14h à 16h30**

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



03

MON HERBIER EN VILLE

Sur inscription

Payant*

Tout public

24

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

03

ATELIER MÉMOIRE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

10

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

Place auguste rouyer, 16600 Ruelle sur Touvre

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

24

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.francealzheimer.org>

De 10h30 à 12h30



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

04

GROUPE DE PAROLE, AIDANT EN ACTIVITÉ

Sur inscription

Gratuit

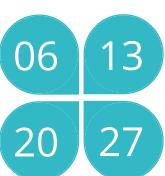
Aidant

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



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

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-chateauneuf.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**

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

- De **10h à 11h30**

<https://dynamiqueaidants16.fr>

MARS

MARCHE POUR LES AIDANTS

Sur inscription

€ Gratuit

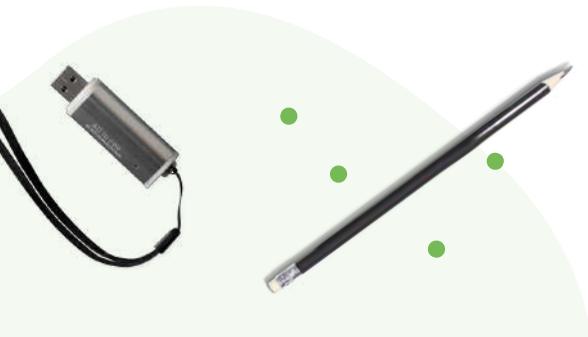
Aidant

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

ATELIER NUTRITION

Sur inscription

Gratuit

Tout public

24

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

31

03

ATELIER MÉMOIRE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

17

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

24

Place auguste rouyer, 16600 Ruelle sur Touvre

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

31

03

MON HERBIER EN VILLE

Sur inscription

Payant*

Tout public

24

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'aideur 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 organisée 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 découvrez une nouvelle œuvre qui sera présentée par 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

SI ON AIMAIT

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

30

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



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

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 : 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 organisée 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 **Danièle 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 **Danièle 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'ermitage, 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



PÉRENNE

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 **Danièle 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^e mardi du mois**, de **9h30 à 16h**

<https://www.icode.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>

22

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

29



FÉVRIER

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

12

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

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

12

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

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**

MARS

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 organisée 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

19

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*)

FÉVRIER

02

ATELIER GESTION DU STRESS

Sur inscription

Gratuit

Aidant

23

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*)



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 organisée 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 **Aurélie 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 organisée 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 **Danièle 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.icode.fr>



JANVIER

16

ATELIER MÉMOIRE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

23

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

30

- Salle des associations : 99 rue de la mare 16700 La Faye
- De **9h30** à **12h**
- Contact **Marissa Counil** au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

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

19

ATELIER VITALITÉ

Sur inscription

Gratuit

Tout public

26

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

- Salle des fêtes rue de l'if, 16700 Barro
- De **9h30** à **12h**
- Contact **Alexandra Forgit** au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

<https://www.asept-charentes.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

FÉVRIER

02

ATELIER VITALITÉ

Sur inscription

Gratuit

Tout public

09

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

- Salle des fêtes rue de l'if, 16700 Barro
- De **9h30** à **12h**
- Contact **Alexandra Forgit** au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

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

04

ATELIER BIEN-ÊTRE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

25

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

20

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

27

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

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

03

FORMATION DES AIDANTS

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

10

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.

17

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

- Connaitre la maladie d'Alzheimer
- Communiquer et Comprendre
- Accompagner au quotidien
- S'informer sur les aides
- Etre l'aide familial

24

31

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

🕒 De **14h à 17h**

📞 Contact **Danièle Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

06

13

20

27

ATELIER MÉMOIRE

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

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

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

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

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



MARS

16

MAIN DANS LA MAIN

Sur inscription

Gratuit

Tout public

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

CCAS de Ruffec
 De **10h à 16h**

Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr
 <https://www.asept-charentes.fr>

16

ATELIER VITALITÉ

Sur inscription

Gratuit

Tout public

23

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

Salle des fêtes rue de l'if, 16700 Barro
 De **9h30 à 12h**
 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

25

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

7 bd des grands rocs, 16700 Ruffec
 De **9h30 à 11h30**
 Contact **Marissa Counil**, au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE
DES 4B SUD-CHARENTE



PÉRENNE

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^e 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 présentielles en **5 modules de 3h** avec le programme suivant :

- Connaitre la maladie d'Alzheimer
- Communiquer et Comprendre
- Accompagner au quotidien
- S'informer sur les aides
- Etre l'aide 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](http://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

10

Organisé par l'ASEPT · Stimulation cognitive

17

2 route de villebois la valette, 16250 Coteaux du Blanzacais

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

24

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

12

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

26

MARS

03

10

ATELIER MÉMOIRE

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

17

24

Organisé par l'ASEPT · Stimulation cognitive

31

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

19

Organisé par l'ASEPT des Charentes · Ateliers sur la vie quotidienne, vieillissement en général

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 **plaies chronique à domicile** avec **Domoplaies Nouvelle-Aquitaine** • Grâce aux outils de télémédecine, 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
- Contact :** **05 16 09 72 62** ou **05 16 09 76 44** <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-être-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://unvillagenomedesir.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 référent 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

 Référent 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 souffrant 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](http://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](http://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-chateauneuf.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 ?



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

ÊTES-VOUS UN AIDANT ?

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 ?

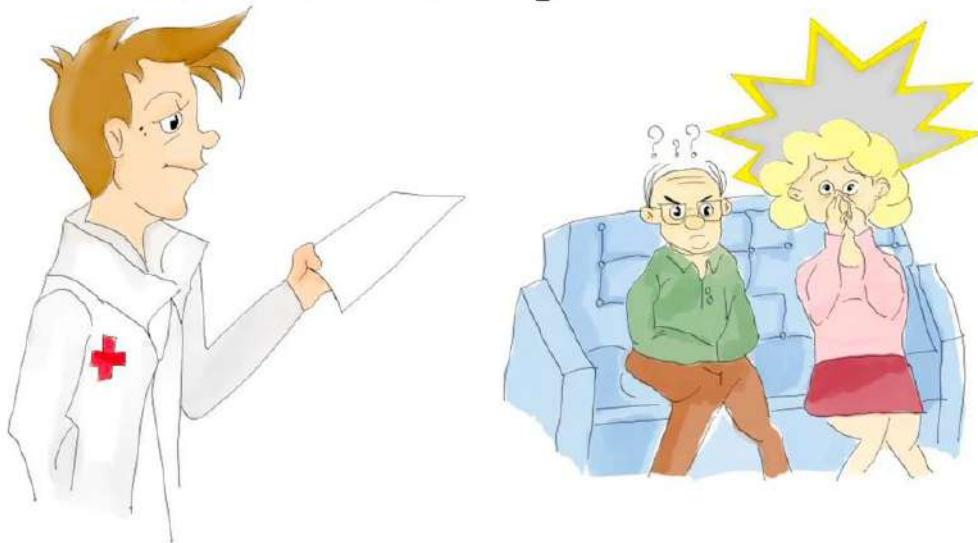
- Maladie, syndrome(s)
- Handicap
- Accident de la vie
- Avancée en âge

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...)

You; 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)

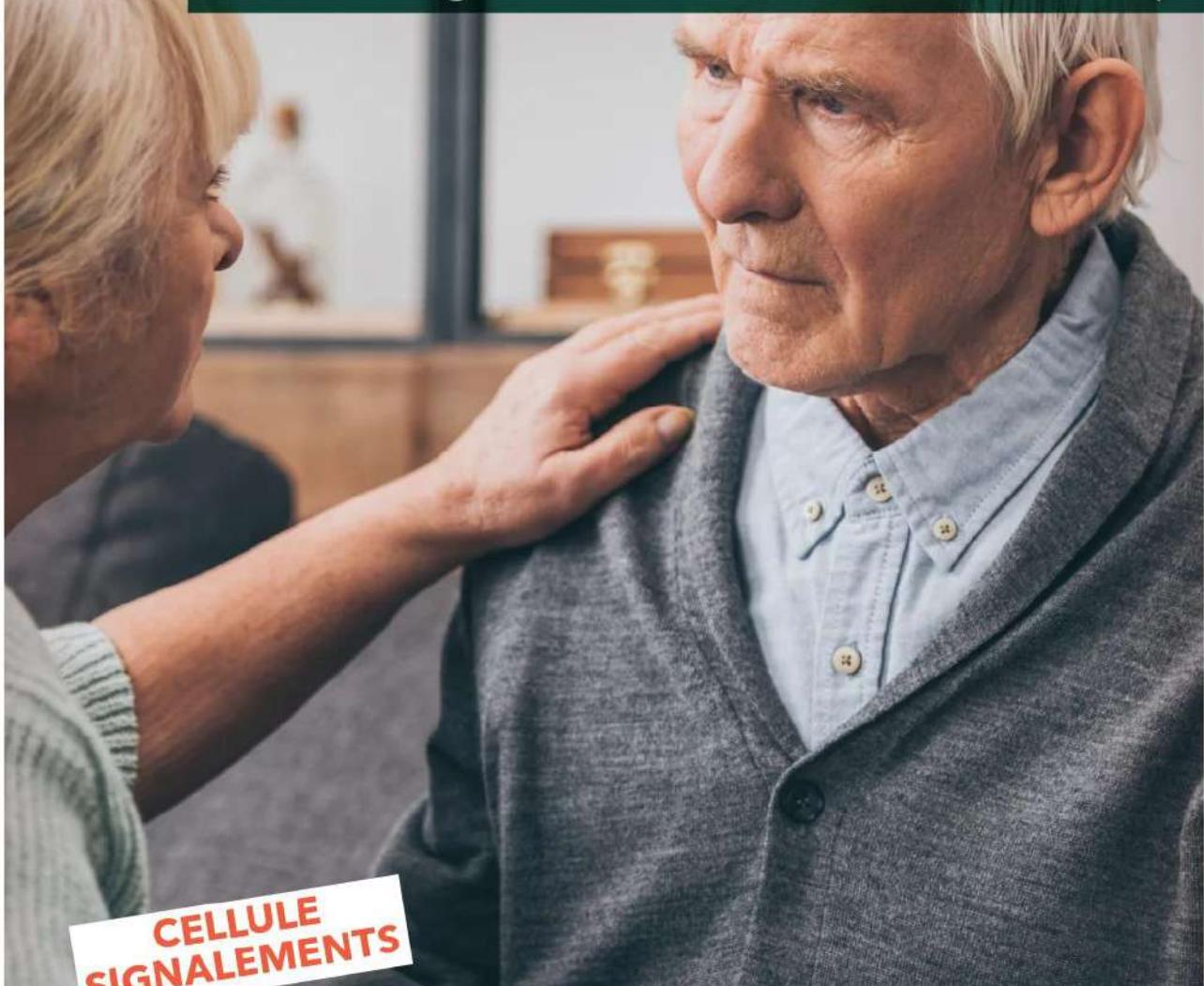


CHARENTE

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 // départementcharente

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>



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 sanitaire 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
Aurélie BAUDIFFIER

Psychologue : Marion CRETIN
Assistante Sociale : Annick ROUSSEAU
Secrétaire : Maryline DOUX

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

Médecin responsable : Nathalie ANDUREU
Cadre de santé : Annabelle COLOMBIER
Infirmières : Christelle EMERIT
Valérie TEMPLIER

Psychologue : Sandrine DARTHEVEL
Assistante Sociale : Ludivine BABLET
Secrétaire : Julie MESLIER

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

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

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



AUPRÈS DES PROCHES

- 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



AUPRÈS 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.

AUPRÈS 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



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.

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 MERVEILLE
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.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



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'aïd : 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
Etablissements d'hébergement temporaire
Equipe spécialisée Alzheimer
Etablissements 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
Caisse de retraite
Contrats locaux de santé

ACTEURS DE SANTÉ

Médecins traitants
Coordinateurs 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'aide 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

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>



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

Vous êtes là pour eux nous sommes là pour vous !



La Maison de L.E.A

LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

Accompagner
Informer
Conseiller



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, évènements 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.

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.



Agenda | page 60

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



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

Ma Maison A'Voir 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'Voir 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'Voir** 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.



GITE RELAIS Solid'Air

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 privatisés**, 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 ingénierie 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 Lymphoedème
- **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

