



N°22

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



 **AGENDA**

Avril | Mai | Juin 2026



SOMMAIRE

Par où commencer ?



P.5-38

LES ACTIVITÉS

Sur vos territoires :

Grand-Cognac • p5 à 10

Grand-Angoulême • p11 à 25

Charente-Limousine • p26

La Rochefoucauld, porte du Périgord • p27

Lavalette | Tude-Dronne • p28 à 29

Coeur de Charente • p29 à 30

Rouillacais • p30 à 31

Val de Charente • p31 à 33

4B Sud-Charente • p34 à 38

P.39-43

TOUS LES TERRITOIRES

Accès numérique ou téléphonique

P.44-46

ET N'OUBLIONS PAS...

La boîte à outils

P.47-59

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...)



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 (45min) | 60€ soin complet (90min) - Le cabinet sera fermé du 27 juin au 05 juillet**

📍 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**
helenevoithea@gmail.com

🌐 <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** (22 avril, 13 mai et le 10 juin)

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 Hôpitaux Grand Cognac à Cognac, 3^e étage

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

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

🌐 <https://www.icope.fr>

PROGRAMME CRÉA'DIAZ SUR CHAISE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

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

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

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

📍 Partout en Charente, à domicile sur Angoulême ou Cognac

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

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

DISPOSITIF DIAPAR

✓ Sur inscription € 30€/an 👤 Tout public

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

📍 Le dispositif intervient sur les communes de Bellevigne (*Eraville, Malaville, Nonaville, Touzac, Viville*), Lignéres-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

AIDE ADMINISTRATIVE

✓ Sans inscription € 10 euros 👤 Tout public

Organisé par **Une Main Sur Votre Épaule** • Rendez-vous pour une aide administrative.

📍 Maison de quartier Albert Guet,
1 rue de Marennes • Cognac

🕒 Le **1^{er} samedi** du mois, de **9h à 12h et de 14h à 17h**

📍 Tiers Lieu Chemin d'aidant Centre
Hospitalier de Châteauneuf sur Charente

🕒 Le **2^{ème} samedi** du mois, de **9h à 12h et de 14h à 17h**

☎ Contact **Claire Coupaud** au **07 84 95 94 13** | unemainsurvotreepaule@yahoo.com

UMSVE 16 CLICK

✓ Sur inscription € 10 euros les 3 séances 👤 Tout public

Organisé par **Une Main Sur Votre Épaule** • Remise à niveau informatique.

📍 Maison de quartier Albert Guet, 1 rue de Marennes • Cognac

🕒 Le **1^{er} samedi** du mois, de **14h à 17h**

📍 Tiers Lieu Chemin d'aidant Centre Hospitalier de Châteauneuf sur Charente

🕒 Le **2^{ème} samedi** du mois

☎ Contact **Claire Coupaud** au **07 84 95 94 13** | unemainsurvotreepaule@yahoo.com

HANDIJAZZ16

✓ Sur inscription € 20/30 euros* 👤 Tout public

Organisé par **Handijazz16** • Cours de danse pour tous. *Adhésion annuelle entre 20 et 30€

📍 Salle Albert Guet, 1 rue de Marennes • Cognac

🕒 Tous les **samedis** hors vacances scolaires, de **14h à 17h30**

☎ Contact **Jennifer Bondon** au **06 79 16 24 52**

SALON DES AIDANTS ET DES SERVICES

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Le Lycée Clair Champagne de Segonzac** • Salon des aidants de Segonzac, organisé par les élèves tous les ans au Lycée Clair Champagne. Des professionnels et des structures réunis pour que les aidants de tous âges puissent trouver des ressources.

📍 Salle des distilleries de Segonzac

🕒 Tout le journée, à partir de **9h**

☎ Contact **Mme Roy**, au **06 33 67 20 65** et **Mme Gois** au **06 31 34 88 47** | sandrine.gois@cneap.fr

🌐 <https://www.facebook.com/p/Salon-des-Aidants-et-des-Services-Segonzac-100078056161777/>

06

ATELIER CRÉATIF

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

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

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

🕒 De **14h30 à 16h30** ☎️ Contact **Marie Banchereau**, au **05 45 21 31 31 / 06 76 49 75 06**

23

CERCLE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **L'Envol de Libellules** • Vous êtes parent d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap cognitif et/ou intellectuel ? Ce cercle de parole est fait pour vous ! Nous vous accueillons pour un temps d'échange avec d'autres parents. Ces cercles sont co-animés par **Dominique DAIGRE**, psychologue, et **Camille CHUILLET**, éducatrice spécialisée et maman aidante. Ces temps sont l'occasion de rencontrer d'autres parents et d'échanger autour des défis rencontrés mais aussi des réussites de vos enfants !

Pour les enfants, un **moyen de garde est possible sur place dès 17h45** grâce à nos supers bénévoles. Pour pouvoir en bénéficier, merci de vous rapprocher de **Camille CHUILLET** au **06 30 46 17 18** (*places limitées et conditionnée à la participation à une première rencontre familiale qui se soit bien passée pour l'enfant*).

Pour participer à nos cercles de parole, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Nous remercions nos partenaires, sans qui cet événement ne serait pas possible : Grand Cognac et l'action sociale de la caisse de retraite d'AG2R La Mondiale. Attention, les inscriptions ne sont possibles que jusqu'au dimanche soir précédent le cercle.. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Centre de Loisirs "La Férie", 9 rue Claude Debussy • Cognac 🕒 De **18h à 19h** 🌐 www.envoldelibellules.fr

☎️ Contact **Camille Chuillet**, au **06 30 46 17 18** | contact.envoldelibellules@gmail.com

25

SALON DU HANDICAP & BIEN-ÊTRE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Une Main Sur Votre Epaule** • Cet événement a pour objectif de :

- Mettre en lumière des solutions, services et innovations favorisant l'autonomie et la qualité de vie des personnes en situation de handicap.
- Créer un espace de rencontres entre professionnels, associations, familles et acteurs du bien-être.
- Favoriser les échanges et développer un réseau engagé autour de l'inclusion

📍 Salle Socio Culturelle • Hiersac 🕒 De **10h à 18h** 🌐 www.une-main-sur-votre-epaule.com

☎️ Contact **Claire Coupaud**, au **07 84 95 94 13** | umsve16.presidente@gmail.com

04

ATELIER CRÉATIF

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

18

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

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

🕒 De 14h30 à 16h30

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

21

CERCLE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **L'Envol de Libellules** • Vous êtes parent d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap cognitif et/ou intellectuel ? Ce cercle de parole est fait pour vous ! Ces cercles sont co-animés par **Dominique DAIGRE**, psychologue, et **Camille CHUILLET**, éducatrice spécialisée et maman aidante. Ces temps sont l'occasion de rencontrer d'autres parents et d'échanger autour des défis rencontrés mais aussi des réussites de vos enfants !

Pour les enfants, un **moyen de garde est possible sur place dès 17h45** grâce à nos supers bénévoles. Pour pouvoir en bénéficier, merci de vous rapprocher de **Camille CHUILLET** au **06 30 46 17 18** (*places limitées et conditionnée à la participation à une première rencontre familiale qui se soit bien passée pour l'enfant*).

Pour participer à nos cercles de parole, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Nous remercions nos partenaires, sans qui cet évènement ne serait pas possible : Grand Cognac et l'action sociale de la caisse de retraite d'AG2R La Mondiale. Attention, les inscriptions ne sont possibles que jusqu'au dimanche soir précédent le cercle.. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Centre de Loisirs "La Férie", 9 rue Claude Debussy • Cognac

🕒 De 18h à 19h

🌐 www.envoldelibellules.fr

☎️ Contact **Camille Chuillet**, au **06 30 46 17 18** | contact.envoldelibellules@gmail.com

26

RENCONTRE DE LA DYNAMIQUE QUI SOUTIENT LES AIDANTS EN CHARENTE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Rencontre de la dynamique qui soutient les Aidants en 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.

📍 Résidence Services Seniors DOMITYS, les Ambres, 57 Rue de Montplaisir • Cognac

🕒 De 14h à 16h

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

🌐 www.dynamiqueaidants16.fr

01

ATELIER CRÉATIF



Sur inscription



Gratuit



Tout public

15

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



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



De 14h30 à 16h30



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

13

RENCONTRE FAMILIALE



Sur inscription



Gratuit



Dyade

Organisé par **L'Envol de Libellules** • Vous êtes une famille avec un enfant en situation de handicap cognitif et/ou intellectuel ? C'est l'occasion de rencontrer d'autres familles et de créer des liens ! Au programme :

- animations pour toute la famille : activités manuelles, maquillage, jeux de société, jeux d'extérieur, espace sensoriel, etc. .
- un goûter offert à 16h
- un atelier "Bien-être" à 16h45, pour les parents-aidants qui le souhaitent (*les enfants sont pris en charge par nos bénévoles*). Pensez à emmener un tapis de sol, un coussin et une petite couverture par participant pour plus de confort.

Pour participer à nos rencontres, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Nous remercions nos partenaires, sans qui cet événement ne serait pas possible : Grand Cognac, la CAF de la Charente, la MSA des Charentes, la CPAM de la Charente et la boulangerie Ange. Attention, les inscriptions ne sont possibles que jusqu'au mardi soir précédent la rencontre. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*



Centre de Loisirs "La Férie", 9 rue Claude Debussy • Cognac



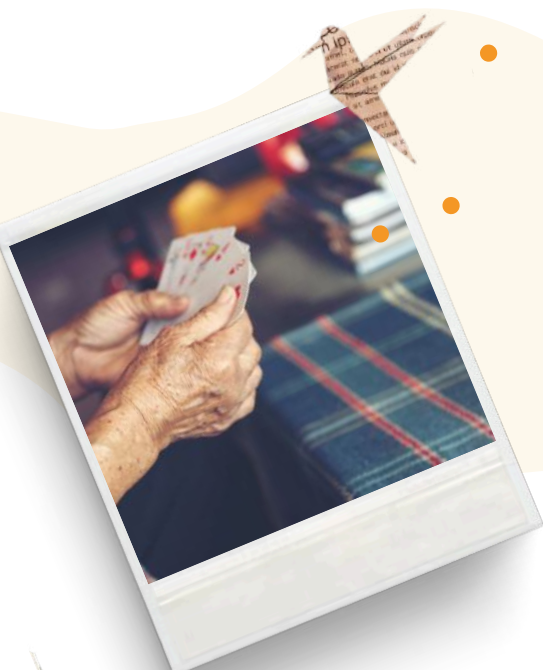
De 14h à 18h



www.envoldelibellules.fr




Contact **Camille Chuillet**, au **06 30 46 17 18** | contact.envoldelibellules@gmail.com



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

✓ Sur 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 11 71 12 99**
cgachet@una1686.org


 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

✓ Sur 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



 **2 fois/mois** en fonction des aidants 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** ecouty.una1686@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 Joseph Niepce, CS 92417, Angoulême

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

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

🌐 <https://www.unafam.org/charente>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Aidant

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

📍 À domicile

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

☎️ Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Dyade

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

📍 Angoulême | Saint Yrieix sur Charente

🕒 Sur rendez-vous

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

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

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Aidant

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

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

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

🕒 **RDV mensuel, le samedi à 10h** (25 avril, 23 mai et le 20 juin)

🌐 <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@francealzheimers.org

🕒 **Un samedi** dans le mois à **10h** (25 avril, 23 mai et le 20 juin)

🌐 <https://www.francealzheimers.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@francealzheimers.org

🕒 Le **mercredi matin**, de **10h à 11h** (hors vacances scolaires)

🌐 <https://www.francealzheimers.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@francealzheimers.org

🕒 Le **jeudi**, de **10h à 11h30** (hors vacances scolaires et jours fériés)

🌐 <https://www.francealzheimers.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 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.icope.fr>

PERMANENCES VRAS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 MdpH de la Charente

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

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

PROGRAMME CRÉA'DIAZ SUR CHAISE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

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

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

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

📍 Partout en Charente, à domicile sur Angoulême ou Cognac

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

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

SOUTIEN NUMÉRIQUE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

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

🕒 Sur rendez-vous

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

🌐 <https://lamaison2lea.fr>

MARCHE POUR LES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **la Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • 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.*

📍 Départ : Plan d'eau de Saint Yrieix sur Charente

🕒 1 fois/semaine (dates transmises après inscription)

☎️ Contact **Sonia Marchat** au **05 45 21 31 31** (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

MON HERBIER EN VILLE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

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

📍 Maison Diocésaine, 226 rue de Bordeaux • Angoulême

🕒 2 mardis dans le mois, de **14h30 à 16h30**
(21 et 28 avril | 5 et 19 mai | 2 et 16 juin)

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

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

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 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. 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 Saint Yrieix sur Charente

🕒 1 mercredi dans le mois, de **19h30 à 21h** (1er avril, 5 mai et le 3 juin)

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

SOUTIEN AUX AIDANTS ENDEUILLÉS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Dialogue&Solidarité national** • Entretiens individuels et groupe de parole pour aidants endeuillés par la mort d'un proche

📍 Maison de Lea

🕒 De **février à décembre 2026**. Sur rendez-vous

🌐 <https://www.dialogueetsolidarite.fr>

☎️ Contact au **Marie-Noëlle Chaban** au **06 83 51 10 44** | chaban@dialogueetsolidarite.asso.fr

CAFÉ PARENTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Au gré des chemins** • Un café parents dédié aux familles d'adolescents et adultes en situation de handicap. **Thématiques abordées** : intimité, vie sexuelle, violences sexuelles et parentalité. Un espace bienveillant pour échanger, poser vos questions et partager vos expériences.

📍 Famili'Bulle : 4 Pl. du Champ de Mars • Angoulême

🕒 2^{ème} jeudi de chaque mois, de 12h à 14h

☎️ Contact **Marion Escouvois** au 07 62 00 65 56 | marionescvs@hotmail.com

ACTION DE PRÉVENTION

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Le Relais du Bien-Être** • Vous êtes aidants familiaux : et si vous preniez du temps pour vous ? Action de prévention, **3 jours - 3 nuits** avec une thématique abordée : "**Mieux prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre**", **0€ reste à charge**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Château de Maumont • Magnac Sur Touvre

☎️ Contact **Stéphanie Saffré** au 03 53 63 25 01

🕒 Tout le long de l'année : **Lundi** à partir de 17h30 jusqu'au **jeudi, 15h**

🌐 <https://relaisdubienetre.com>

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Soins corporels relaxant , bols tibétains, médecine chinoise, onglerie, shiatsu, soins esthétiques. *Du donativo à **40 euros maximum**

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

🕒 **1 fois/mois** pour chacune des spécialités, repartit sur toute la journée. De **10h à 17h**

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

🌐 <https://relaisdubienetre.com>

ATELIER SOMMEIL, POUR LES + DE 60 ANS

✓ Sur inscription

€ 30 euros

👤 Tout public

Organisé par **La Maison de LEA** • Apprendre à mieux dormir - *Date à définir*

📍 Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre

🕒 De 14h à 17h

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

02

MA MAISON MON COCON

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

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

02

09

FORMATION COMMUNICATION BIENVEILLANTE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Apprendre à communiquer le mieux possible

📍 Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre

🕒 De 9h30 à 12h30

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

03

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

CAFÉ RENCONTRE AUTISME

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **L'Association Entre Parent'aide** • Les familles d'enfants et adultes autistes ont besoin d'un moment identifié pour pouvoir s'exprimer sans jugement sur leur quotidien. Les familles touchées par le handicap d'un enfant s'isolent pour différentes raisons et la peur du jugement face à des comportements inadaptés de leur enfant. L'association propose donc ces cafés pour que les parents puissent venir chercher des réponses, déculpabiliser et être écouté. Notre café est co- animé par un **Educateur Spécialisé**.

📍 UDAF de la Charente,
73 impasse Joseph Niepce • Angoulême

🌐 <https://www.autisme-poitoucharentes.fr>

🕒 De 10h30 à 13h

☎️ Contact **Blandine Farrell**, au **06 18 58 04 11** | contact@entreparentaide.fr

13

FORMATION COMMUNICATION BIENVEILLANTE ✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Apprendre à mieux communiquer avec son environnement

📍 Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre ⌚ De 14h à

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

20

27

14

ATELIER MÉMOIRE ✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 Place auguste rouyer • Ruelle sur Touvre 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

⌚ De 9h30 à 12h ☎️ Contact **Marissa Council**, au 05 46 97 53 02 | council.marissa@charentes.msa.fr

24

14

ATELIER NUTRITION ✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 24 rue de geais • Champniers ⌚ De 14h à 16h30 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

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

28

20

SI ON AIMAIT ✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 14 rue louis blériot • Isle d'Espagnac ⌚ De 14h à 16h30 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

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

21

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

24

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



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



De **10h30 à 11h30**

25

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS



Sans inscription



Gratuit



Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente - Sonia Marchat**. **Thème : Les richesses de la relation d'aide**. 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>

25

JOURNÉE MONDIALE FRANCE PARKINSON



Sans inscription



Gratuit



Tout public

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson** · Intervention de 2 professionnels de santé



Salle Joséphine Baker, Salle des Fêtes de Gond-Pontouvre



De **14h à 17h**



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

27

ATELIER COLLECTIF NUMÉRIQUE



Sur inscription



3 euros



Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** · Découverte et utilisation de **France Connect**



Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre



De **10h à 12h**



Contact **Suzu Bochin**, au **06 52 89 45 33** | sbochin@una1686.org

30 **JOURNÉE DÉPARTEMENTALE MONALISA**

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** · Journée départementale réunissant bénévoles, participants, partenaires et curieux à propos de Monalisa Charente !

📍 Salle des fêtes de Brie

🕒 À définir

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

04 **SI ON AIMAIT**

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

05 **ATELIER MÉMOIRE**

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 Place auguste rouyer, 16600 Ruelle sur Touvre

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De **9h30 à 12h**

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

09 **CAFÉ RENCONTRE AUTISME**

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **L'Association Entre Parent'aide** · Les familles d'enfants et adultes autistes ont besoin d'un moment identifié pour pouvoir s'exprimer sans jugement sur leur quotidien. Les familles touchées par le handicap d'un enfant s'isolent pour différentes raisons et la peur du jugement face à des comportements inadaptés de leur enfant. L'association propose donc ces cafés pour que les parents puissent venir chercher des réponses, déculpabiliser et être écouté. Notre café est co-animé par un **Educateur Spécialisé**.

📍 UDAF de la Charente,
73 impasse Joseph Niepce · Angoulême

🌐 <https://www.autisme-poitoucharentes.fr>

🕒 De **10h30 à 13h**

☎️ Contact **Blandine Farrell**, au **06 18 58 04 11** | contact@entreparentaide.fr

11

FORMATION DES AIDANTS



Sur inscription



Gratuit



Aidant

Organisé par **LA Maison de LEA** • Une formation **gratuite** composée de **6 séances de 3 heures**.

Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre



De 14h à 17h



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

18

25

12

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

18

ATELIER COLLECTIF NUMÉRIQUE



Sur inscription



3 euros



Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Apprenons en jouant.



Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre



De 10h à 12h



Contact **Suzy Bochin**, au **06 52 89 45 33** | sbochin@una1686.org

22

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

22

ATELIER MÉMOIRE CARPE DIEM

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

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

📍 Résidence Emeraudes, 37 rue des gots à Angouleme

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

🕒 De **10h30 à 11h30**

30

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente - Sonia Marchat**. **Thème : Émotions et réactions... comment les gérer ?** 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>

01

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **LA Maison de LEA** • Une formation **gratuite** composée de **6 séances de 3 heures**.

📍 Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre

🕒 De **14h à 17h**

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

15

29

05

12

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Une formation de **5 modules** en **présentiel**, pour soutenir les aidants non professionnels qui accompagnent un malade Alzheimer ou maladies apparentées. L'équipe formatrice est composée d'un (e) psychologue et d'un(e) bénévole → Connaître la maladie d'Alzheimer | Communiquer et Comprendre | Accompagner au quotidien | S'informer sur les aides | Être l'aidant familial

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

🕒 De **14h à 17h**

🌐 www.francealzheimer.org

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

19

26

09

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

12

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

15

ATELIER COLLECTIF NUMÉRIQUE

✓ Sur inscription € 3 euros 👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Apprenons en jouant.

📍 Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre 🕒 De **10h à 12h**


📞 Contact **Suzy Bochin**, au **06 52 89 45 33** | sbochin@una1686.org

15

FORUM DES JOURNÉES INTERNATIONALES DE DROIT EN SANTÉ

✓ Sur inscription € Gratuit  Dyade

Organisé par **La Maison de Camille** • Les Groupes d'Entraide Mutuelle, l'UNAFAM, Antenne Argos2001, l'Udaf, la MDPH, Les Représentants des Usagers, la responsable de la Direction Qualité, de la gestion des risques et des relations avec les usagers vous accueillent pour répondre à vos questions : *sur les dispositifs hors soins après une hospitalisation, sur les dispositifs pour les aidants, vos droits etc.* **Le thème** de cette année est : **"le droit d'être malade"**.

 Maison de Camille (Maison des Usagers et des Accompagnants),
Centre Hospitalier Camille Claudel, 17 rue Camille Claude • La Couronne

 De **13h à 18h**

 Contact **Catherine Biche**, au **05 17 20 32 79** | mdua@ch-claudel.fr

 <https://ch-claudel.fr>

19

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

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

 De **10h30 à 11h30**

27

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription € Gratuit  Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente - Sonia Marchat**. **Thème : Continuer à vivre sa vie quand on est aidant.** 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>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

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

📍 À domicile

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

☎️ Contact au **05 45 21 31 31**

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

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

📍 EHPAD Sainte Marie, 10 Grand'Rue • Étagnac

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

🕒 **RDV mensuel, le mercredi à 15h**
(1 avril, 6 mai et le 3 juin)

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

AIDE ADMINISTRATIVE

✓ Sans inscription

€ 10 euros

👤 Tout public

Organisé par **Une Main Sur Votre Épaule** - Rendez-vous pour une aide administrative.

📍 Maison de la résistance,
22 rue Bir'Hakeim • Chasseneuil sur Bonnieure

🕒 Le **4ème samedi** du mois,
de **9h à 12h** et de **14h à 17h**

☎️ Contact **Claire Coupaud** au **07 84 95 94 13** | unemainsurvotreepaule@yahoo.com

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

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

📍 Roumazières-Loubert

🕒 *Date et horaire à définir*

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

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

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

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

📍 À domicile

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

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👥 Dyade

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

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

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

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

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

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

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

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

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

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

🌐 <https://www.icope.fr>

AVRIL

02

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

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

📍 66 avenue principale, 16110 Taponnat Fleurignac

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De **14h30 à 17h**

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

09

16

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**

RENCONTRE "ÊTRE AIDANT ÇA SE PARTAGE"

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente** • Accompagnés par un professionnel de la Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente, nous proposons aux aidants de se retrouver pour échanger et partager leurs expériences. En s'appuyant sur les besoins de ce collectif, nous proposerons des ateliers thématiques.

📍 Le stade de Montmoreau (*le lieu peut changer en cas d'intempéries*)

🌐 www.dynamiqueaidants16.fr

🕒 Tous les **2èmes mercredis du mois**,
de **14h à 16h30** (*à partir d'avril 2026*)

☎ Contact **Emmanuelle Merveille** au **05 45 21 31 31** (choix 1)
plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr

JUIN

04

APRÈS-MIDI ET SOIRÉE POUR LES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ 10 euros*

👤 Tout public

Organisé par **EVS l'Oison** • La demi-journée se découpe en trois temps. Dans un premier temps, une **conférence avec l'ASEPT** qui portera sur la situation des aidants. En suivant une **animation** proposé par la **Maison de Léa** sur les aidants. Un **apéro-dinatoire (payant et sur réservation)** suivi d'un **ciné-débat** en présence de la Plateforme des Aidants avec pour film **"The Father"** - **10€** pour l'apéro-dinatoire, **gratuite** pour le reste

📍 Pour **la conférence et le film** : Cinéma de Montmoreau, avenue d'Aquitaine
Pour **l'animation et l'apéro** : 2 rue de l'Oison • Montmoreau

🕒 À partir de **14h**

☎ Contact **Pierre Sabler** au **05 45 23 21 92** | animation.viesociale@evs-loison.fr

🌐 <https://evs-loison.fr>

06

SALON SENIOR

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **LISAM** · Une journée dédiée aux seniors, avec des stands d'informations et des animations. Possibilité de se restaurer sur place. La journée se finira par un goûter.

📍 salle des fêtes de Montmoreau, rue Henri Dunant ⌚ De **10h à 16h30** 🌐 <https://evs-loison.fr>
☎ Contact **Pierre Sabler** au **05 45 23 21 92** | animation.viesociale@evs-loison.fr

18

L'ART DE VIEILLIR HEUREUX

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Action Sociale Territoriale Agirc-Arrco** · Un cycle de 4 conférences

📍 salle de cinéma, 29 avenue de l'Aquitaine · Montmoreau Saint Cybard ⌚ De **10h30 à 12h** et de **14h30 à 16h**
☎ Contact **Maryline Allano** au **06 67 36 56 82** | actionsocialepoitoucharenteslimousin@agirc-arrco.fr
🌐 <https://www.agirc-arrco.fr>

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription € Gratuit* 👤 Dyade

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

***pour les adhérents France Alzheimer Charente**

📍 Salle du Pressoir · Vars ☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org
⌚ Les **lundis matin**, de **10h à 11h** (*hors vacances scolaires*) 🌐 <https://www.francealzheimer.org>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

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

📍 À domicile ⌚ Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi** ☎ Contact au **05 45 21 31 31**

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

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

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

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

🕒 **3^e vendredi** du mois à **14h30** (24 avril, 22 mai et le 19 juin)

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE DU ROUILLACAIS

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**

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson** • Informer, accompagner, orienter sur la maladie de Parkinson

📍 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

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **Aimotif en coopération avec Les partenaires de la dynamique qui soutient les aidants en Charente** • Moment d'écoute et d'échange pour se rencontrer entre aidants et partager ses expériences. *Bientôt à Rouillac, le lieu reste à définir, à partir d'avril 2026. *Le lieu, le jour et l'horaire seront précisés prochainement.**

🕒 **1 fois par mois**

☎ Contact **Magalie Halley** au **06 99 69 79 87** | rencontre@aimotif.fr

🌐 www.aimotif.fr

16

ATELIER SOMMEIL

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'Asept des Charentes** • Gérer et analyser son sommeil avec un agenda du sommeil. Du **16 avril au 4 juin**

📍 Espace de vie sociale ALPR, 301 avenue Paul Ricard • Rouillac ⌚ À 9h30 🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Alexandra Forgit** au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.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
Le Kaléidoscope : 1 place de l'égalité, Saint-Michel

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

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Dyade

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

📍 Ruffec ☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org
⌚ Sur rendez-vous 🌐 <https://www.francealzheimer.org>

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**

YOGA SUR CHAISE

✓ Sur inscription € 12 euros* 👤 Tout public

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

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

📍 Chez Massias, 16300 Lachaise 🕒 Tous les **mardis** (à partir du 9 septembre), de **10h30 à 11h30**

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

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 Centre hospitalier de Ruffec au niveau des consultations externes

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

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

🌐 <https://www.icope.fr>

RENCONTRE "ÊTRE AIDANT ÇA SE PARTAGE"

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **L'Ehpad Le Benetou Montbron** • Accompagnés par une psychologue de la Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente, nous proposons aux aidants du secteur de se retrouver pour échanger et partager leurs expériences. En s'appuyant sur les besoins de ce collectif, nous proposerons des ateliers thématiques sur ces temps de rencontre.

📍 Salle des Associations de Villefagnan (à confirmer) 🕒 **1 fois/mois**, de **14h à 16h** - Dates à définir

☎ Contact **Laurie Baudin** au **05 45 21 31 31** (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

AVRIL

01

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 7 bd des grands rocs, 16700 Ruffec

🕒 De **9h30 à 11h30**

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

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

03

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 Salle des associations : 99 rue de la mare 16700 La Faye <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 De **9h30 à 12h** 📞 Contact **Marissa Council** au **05 46 97 53 02** | council.marissa@charentes.msa.fr

07

YOGA DU RIRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Se détendre par le rire. Du **7 avril au 31 mai**

📍 Ruffec 🕒 À partir de **10h30** <https://www.asept-charentes.fr>

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

MAIN DANS LA MAIN

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Prévention santé en général, vie quotidienne. www.asept-charentes.fr

02

📍 Saint Amant de Boixe

🕒 De **10h à 16h**

24

📍 Ligne

🕒 De **10h à 16h**

27

📍 Mansle

🕒 De **10h à 16h**

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

11

ATELIER BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Gestion du stress et des émotions. Du **11 mai au 22 juin**.

📍 7 bd des grands rocs, 16700 Ruffec <https://www.asept-charentes.fr>

🕒 À **14h** 📞 Contact **Alexandra Forgit**, au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

18

MAIN DANS LA MAIN

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Prévention santé en général, vie quotidienne.

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

🕒 De **10h à 16h** www.asept-charentes.fr

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

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

📍 À domicile

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

☎️ Contact au **05 45 21 31 31**

APA AIDANT, BIEN-ÊTRE À DOMICILE

✓ Sur inscription

€ 20 euros/dyade

👤 Dyade

Organisé par **SIEL BLEU** • *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*
Mise en œuvre d'un **programme d'activité physique adaptée et de bien-être** : 1 réunion d'information, 1 bilan initial individuel, séance d'activité physique individuelle à domicile, puis, séances en collectif pour les personnes ayant participé aux séances à domicile, 1 bilan final :

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

📍 À domicile puis dans une **salle communale** (*territoires mentionnés ci-dessus*) [🌐 https://www.sielbleu.org](https://www.sielbleu.org)

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

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

PERMANENCE ICOPE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

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

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

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

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

🌐 <https://www.icope.fr>



RELAXATION

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** · les ateliers relaxation vous aident à éliminer les tensions, respirer et vous recentrer. Séances animées par **Isabelle Lehman**. *12 euros la séance - tarif réduit avec carte de fidélité et dégressive selon l'âge

📍 Valfontaine Village, 38 route de la Croix de Mission, 16300 Lachaise 🕒 Le vendredi matin de **10h à 11h30**

☎ Contact **Martine Brazdil** au **06 49 30 14 09** | contact@valfontainevillage.fr 🌐 <https://valfontainevillage.fr>

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>

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** (20 avril, 18 mai et le 15 juin)

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

- 📍 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** (20 avril, 18 mai et le 15 juin)

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

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

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

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

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

📍 Hôpital de Barbezieux ⌚ *À définir*

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

AVRIL

07

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

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

📍 2 route de villebois la valette, 16250 Coteaux du Blanzacais 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

⌚ De **9h30 à 12h** ☎ Contact **Marissa Counil** au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

07

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT** - Stimulation cognitive - Du **7 avril au 16 juin**

📍 Valfontaine Village Lachaise ⌚ **À 14h30** 🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

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

13

AUTOUR DU PAPIER

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** • Activité créative autour du papier avec les technique 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.**

📍 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

28

ATELIER MÉMOIRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Stimulation cognitive. Du 28 avril au 7 juillet

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

MAI

04

AUTOUR DU PAPIER

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** • Activité créative autour du papier avec les technique 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.**

📍 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

21

RÉUNION DE PRÉVENTION "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

📍 Chalais 🕒 À 14h30 🌐 www.asept-charentes.fr
📞 Contact **Isabelle Chaudet** au 05 46 97 53 02 | chaudet.isabelle@charentes.msa.fr

26

SÉJOUR BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Séjour de bien être orienté **Napsothérapie** (sommeil, sport, nutrition). **N'est pas encore fixée, en fonction du gîte*

📍 "Casa sana", gîte 4 chemin de la massonnerie • Pillac

🕒 Du **mercredi 9h** au **vendredi 18h**

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

29

JUIN

04

RÉUNION DE PRÉVENTION "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

📍 Montmoreau

🕒 À **14h30**

🌐 www.asept-charentes.fr

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

01

AUTOUR DU PAPIER

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** • Activité créative autour du papier avec les technique 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.**

📍 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

15

29

10

SÉJOUR BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Séjour de bien être orienté **Napsothérapie** (sommeil, sport, nutrition). **N'est pas encore fixée, en fonction du gîte*

📍 14 rue des tonneaux • Jarnac

🕒 Du **10 juin à 9h** au **12 juin à 18h**

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

12

17

MAIN DANS LA MAIN

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Prévention santé en général, vie quotidienne.

📍 Chalais

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

🕒 De **10h à 16h**

🌐 www.asept-charentes.fr



TOUS LES TERRITOIRES

ACCÈS NUMÉRIQUE OU TÉLÉPHONIQUE

DOMOPLAIES



Sans inscription



Gratuit



Tout public

Gestion de la **plaie chronique à domicile** avec **Domoplaies Nouvelle-Aquitaine** • Grâce aux outils de 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



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



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



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



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

SÉJOUR DE RÉPIT AIDANT-AIDÉ

 Sur inscription


 900 euros

 Dyade

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

Les séjours MonRépit sont des séjours de répit **non médicalisés**, d'une durée de 3 à 4 jours, destinés **aux couples aidant-aidé**. Ils offrent une parenthèse sécurisée et ressourçante dans des lieux confortables et accessibles, en dehors du cadre du quotidien. Les séjours combinent temps de repos, activités de bien-être, moments partagés et présence d'auxiliaires de vie professionnelles, afin de soulager la charge des aidants, prévenir l'épuisement et renforcer le lien au sein du binôme.

 Plusieurs destinations en Nouvelle Aquitaine

 **20 séjours** sur 2026, du **mardi au vendredi**. Les dates sont disponibles en ligne sur notre site internet.

 Contact **Pierre-Louis Garnier** au **07 70 97 84 66** | pierrelouis@monrepit.fr
 <https://www.monrepit.fr>

RÉPIT POUR LES AIDANTS CHARENTAIS

 Sur inscription

 3€/heure*

 Dyade

Organisé par **Le Collectif Associatif de Soutien aux Aidants (Le CASA)**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription. L'organisation du transport vers le lieu de l'action est organisé (sur inscription)*

Le CASA propose toujours en 2026, son service de **suppléance de l'Aidant(e)**, à domicile auprès de la personne aidée, sur demande auprès de **M. Patrick DUMAS (06 11 94 34 62)**. Accord, selon la situation, de **6 à 12 heures**.

"Partons souffler ensemble", les quatre séjours de répit 2026 :

Séjour 1 : sur l'île d'Oléron du **21 au 28 juin** pour Aidants(es) / Aidés(es). Dont les Aidés(es) sont atteints d'une pathologie psychique.

Séjour 2 : à Sainte Marie de Campan (65), du **28 juin au 05 juillet**, 15 pour Aidants(es) seuls et post-aidants(es) - formation, soins de bien-être et sorties nature et culturelles pour les Aidants(es) + jeux de plein air et de société.

Séjour 3 : sur l'île d'Oléron du **21 au 25 septembre**, pour 8 duos Aidants(es)/Aidés(es), avec des référents(es) para-médicaux, médico-sociaux et animateurs pour accompagner les Aidés(es) - formation, soins de bien-être pour les Aidants(es). et sorties nature et culturelles pour tout le groupe. Activités d'animation pour tous + jeux de plein air et de société.

Séjour 4 : séjour Jeunes Aidants en Dordogne, pendant **les vacances scolaires de la Toussaint** (date et lieu à définir).

Suppléance de l'Aidant(e), à domicile.

Séjour 1 : centre AZUREVA à Grand Village Plage sur l'île d'Oléron

Séjour 2 : Chalets Jarnac-Pyrénées à Sainte Marie de Campan (65 Hautes-Pyrénées)

Séjour 3 : Centre Le Moulin d'Oléron à Dolus d'Oléron

Séjour 4 : à définir en Dordogne

3€/h pour la **suppléance à domicile** et **350€/ personne** pour les **séjours adultes** et **30€** pour les **Jeunes Aidants**

 Contact **Hélène Mouillac** au **06 67 79 42 68** | hm.lecasa.pch@gmail.com
 <https://soutien-aux-aidants.fr> et <https://help2gether.fr>

RÉFÉRENTS HANDICAP PATIENT

 Sans inscription

 Gratuit

 Tout public

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

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

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

Les missions principales sont :

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

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

 Centre Hospitalier d'Angoulême

 Référént présent du **lundi au vendredi**, de **8h30 à 17h**
 Contact **Aurélié Machet**, au **05 45 24 63 66**
referenthandicappatient@ch-angouleme.fr
 <https://www.ch-angouleme.fr>

CHEMINS D'AIDANTS À LA RADIO

 Sans inscription

 Gratuit

 Aidant

Émission réalisée par **la dynamique des partenaires** qui soutien **les Aidants en Charente** diffusée sur **RCF Charente**. Informations, témoignages, réflexions : **Angoulême : 96.8 | Cognac : 89.9 | Chalais : 96.9 | Confolens : 95.4 Nord Charente : 104.1 | Ruffec 95.4**

 Diffusée le **vendredi** de **13h10 et 18h15** et le **samedi** à **9h15**
 Contact **Emmanuelle Merveille**, au **06 43 00 90 56** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr
 <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/chemins-daidants>

RADIO PARTICIPATIVE

 Sans inscription

 Gratuit

 Tout public

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


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

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

BULLE D'AIDE, LE MÉDIA DES AIDANTS

✓ Sur inscription € Gratuit  Aidant

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

 À domicile, service numérique

 Chaque **jeudi après-midi**

 <https://www.bulledaide.fr>

 Contact au **06 98 43 94 83** | contact@bulledaide.fr

BUS DE LEA

✓ Sans inscription € Gratuit  Aidant

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

 À définir

 Contact **Ludovic Blanc** au **06 22 61 80 62** | lblanc@una1686.org

 À définir

 www.lamaison2lea.fr

PERMANENCES 4GEM

✓ Sans inscription € Gratuit  Dyade

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

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

 Maison de Camille au Centre Hospitalier Camille Claudel

 De **14h à 16h**

 Contact **Catherine Biche**, au **05 17 20 32 79** | mdua@ch-claudel.fr

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


ACCUEIL ET ÉCOUTE

✓ Sans inscription € Gratuit  Aidant

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

 Au téléphone

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

 **Mardi et vendredi de 10h à 13h** et de **14h à 17h**,
mercredi et jeudi de 10h à 13h

 <https://www.francealzheimer.org>

ATELIERS CONNECT' Aidants

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

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

Mardi 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



ET N'OUBLIONS PAS...

LA BOÎTE À OUTILS

PRINCIPAUX DISPOSITIFS :

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

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

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



ÊTES-VOUS UN AIDANT ?

Pour plus d'informations :



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



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



Maison départemental
du Handicap
Tel : 0 800 00 1600



www.dynamiqueaidants16.fr

Auto Quizz : SUIS-JE UN AIDANT ?

Prenez le temps de répondre à ces quelques questions.

1. Quel est votre lien avec la personne que vous accompagnez ?
 - Conjoint(e)
 - Un membre de la famille (parent, enfant, frère/sœur, gendre, bru, belle-famille...)
 - Ami(e), voisin(e)

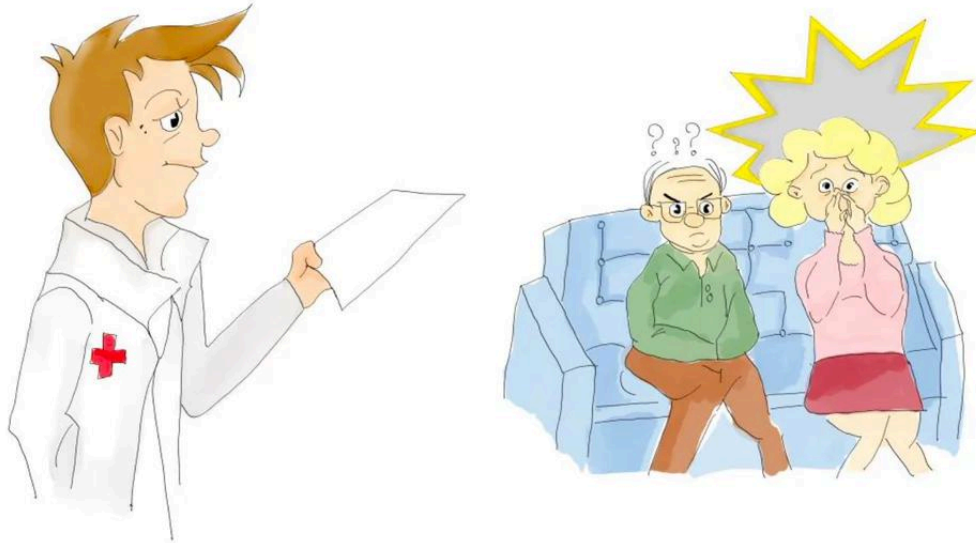
2. A Quelle fréquence intervenez-vous pour votre proche ?
 - Une fois par jour
 - Plusieurs fois par jour
 - Plusieurs fois par semaine
 - Ponctuellement

3. Quelle est l'origine de la perte d'autonomie du proche que vous accompagnez ?
 - Maladie, syndrome(s)
 - Handicap
 - Accident de la vie
 - Avancée en âge

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



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



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

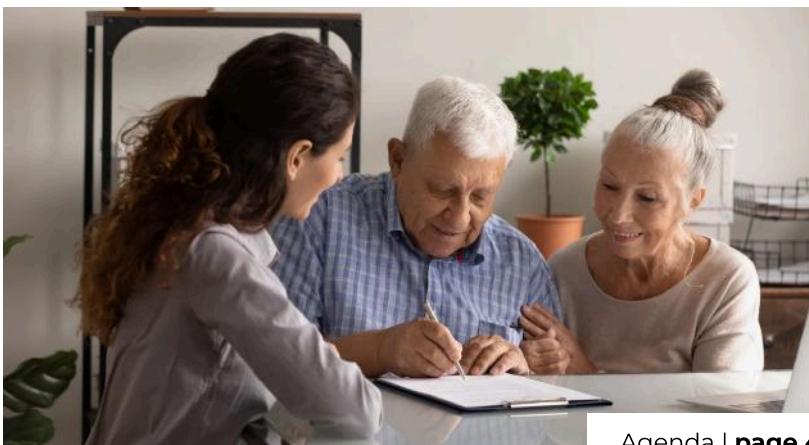
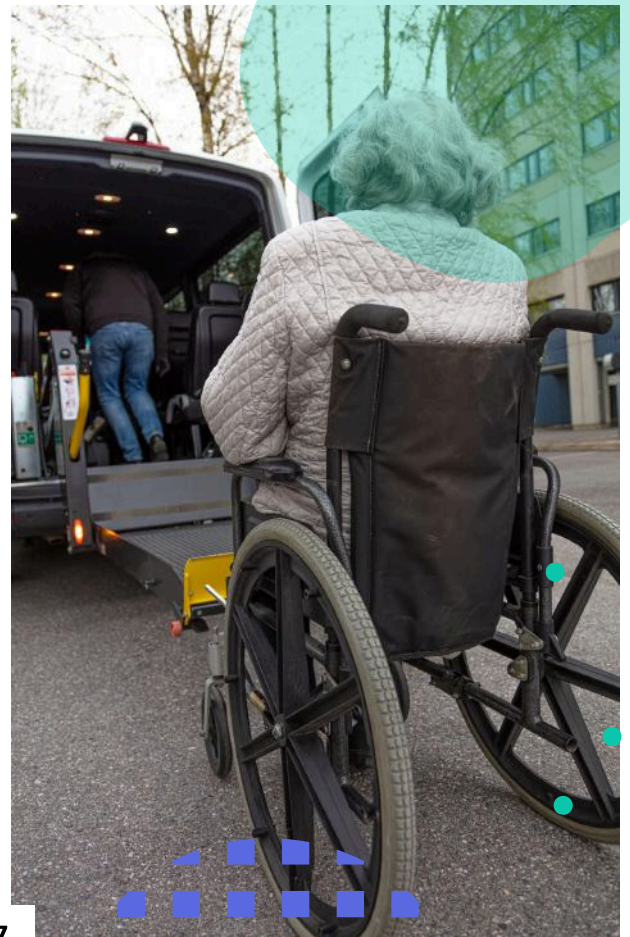
Tant de questionnements quotidiens pour tenter aussi d'anticiper l'imprévisible.

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



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 proches des personnes malades dans les moments difficiles qu'ils peuvent vivre au quotidien. L'association propose le financement de consultations auprès d'un(e) psychologue.

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

Pour plus d'information



soutien@franceparkinson.fr



01 43 43 43 15

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



CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

Personnes âgées* et/ou en situation de handicap

**CELLULE
SIGNALEMENTS**

* 60 ans et plus

Pôle Solidarités
Direction de l'autonomie

www.lacharente.fr

 Département de la Charente - Officiel //  [departementcharente](https://www.instagram.com/departementcharente)

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

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

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

Ligne d'écoute

05 16 09 50 90

**Hors permanence téléphonique :
contacter le 3977**



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

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

signalementspaph@lacharente.fr

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

VOUS AVEZ 60 ANS ET + ?

Une question ? Un besoin ?

Le Département vous accompagne



DIRECTION DE L'AUTONOMIE
05 16 09 50 72

Pour toute demande concernant :

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



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



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

www.lacharente.fr



Trois équipes mobiles de soins palliatifs en Charente



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

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

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

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

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

Elle ne fait pas de prescription, ni de soins.

Son intervention est gratuite.

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

DES ÉQUIPES PLURI-DISCIPLINAIRES

EMASP Nord-Charente

Infirmières : Marie LHOUMEAU
Aurélie BAUDIFFIER

Psychologue : Marion CRETIN

Assistante Sociale : Annick ROUSSEAU

Secrétaire : Maryline DOUX

EMSP Angoumois

Médecin responsable : Nathalie ANDUREU

Cadre de santé : Annabelle COLOMBIER

Infirmières : Christelle EMERIT
Valérie TEMPLIER

Psychologue : Sandrine DARTHEVEL

Assistante Sociale : Ludvine BABLET

Secrétaire : Julie MESLIER

EMSP Sud-Charente

Médecin responsable : Ludovic ROBBE

Cadre de santé : Anne-Sophie MORENO

Infirmières : Marie-Line TALLON
Christine DOMMANGEAU
Caroline ARDURAT

Psychologue : Marie LACROIX

Assistante sociale : Florence CANTIN

Secrétaire : Jessica TORRENT

NOUS CONTACTER

EMASP Nord-Charente

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

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

EMSP Angoumois

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

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

Centre Hospitalier d'Angoulême
 05 45 24 25 01

EMSP Sud-Charente

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

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

NOUS INTERVENONS À LA DEMANDE...

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

NOS MISSIONS

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 PROCHES



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

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.

Comment en bénéficier ?

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

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



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

Etes-vous concernés ?

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

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



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

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

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

Le plan d'aide APA est à fournir obligatoirement.

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



vous accompagner

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

Participez au PARCOURS SANTÉ des aidants



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

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

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

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

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

Que vous apporte le parcours ?

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

Pour qui ?

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

Pour plus d'informations, veuillez contacter



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



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



MODE D'EMPLOI

POUR LES PROCHES

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

POUR SOUTENIR

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

EN FAVORISANT

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

AVEC DES SERVICES

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

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



NOUS CONTACTER

PLATEFORME DES AIDANTS CENTRE NORD ET EST CHARENTE
Emilie RAYNAUD
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

PLATEFORME DES AIDANTS DU SUD ET DE L'OUEST CHARENTE
Emmanuelle MERVILLE
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr



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'aid' : réalise les missions, développe les actions.

AVEC QUI ?

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

CHAQUE ÉQUIPE :

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

ACTEURS DU SOINS À DOMICILE

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

ASSOCIATIONS

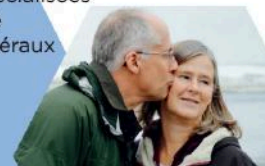
Le CASA Collectif Associatif de Soutien aux Aidants
France Alzheimer Charente
France Parkinson Comité 16
Réseau Charente SEP
La Maison de L.E.A.
APF France Handicap
L'UDAF de la Charente

ACTEURS INSTITUTIONNELS

Agence Régionale de Santé
Conseil départemental de la Charente
Centres Hospitaliers
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

Qui sommes-nous ?

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

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

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

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



Membre de la Dynamique qui soutient les Aidants en Charente

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

La Maison de LEA

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

Pour tous renseignements

06 22 61 80 62

lamaison2lea@gmail.com

https://lamaison2lea.fr



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

Informier

Conseiller



Pour vous ressourcer



Un espace café pour discuter dans la convivialité :

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



Nos services

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

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



Le point numérique France service

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



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

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

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

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

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

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



GITE RELAIS Solid'AIR

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

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

Deux axes du projet :

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

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

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

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

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

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



EN France, le projet de BUNZAC

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

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

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

Phase 1 : Habitat inclusif et bien-être

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

Phase 2 : Mobilité, tourisme et inclusivité

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

Phase 3 : Le projet de ferme maraîchère d'insertion

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

Phase 4 : Un engagement territorial et citoyen

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



Au Maroc, à Marrakech, dans le quartier de Gueliz

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

Besoin d'une pause ?

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

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

www.les-sages.fr • Tel : 0668786226

Facebook : Les Sages • Instagram : les_sages16





LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **2 avril** : Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
- **7 avril** : Journée Mondiale de la santé
- **11 avril** : Journée Mondiale de la maladie de Parkinson
- **14 avril** : Journée mondiale de la maladie de Chagas
- **17 avril** : Journée Mondiale de l'hémophilie
- **24 avril** : Journée mondiale de la lutte contre les méningites
- **25 avril** : Journée Mondiale du paludisme
- **28 avril** : Journée Mondiale sur la sécurité et la santé au travail
- **30 avril** : Journée Mondiale des Mobilités et de l'Accessibilité
- **2 mai** : Journée Mondiale de l'asthme
- **7 mai** : Journée Mondiale du rire
- **10 mai** : Journée mondiale du lupus
- **12 mai** : Journée Mondiale de la fibromyalgie
- **12 mai** : Journée mondiale de l'Encephalomyélite Myalgique
- **15 mai** : Journée Internationale des familles
- **16 mai** : Journée internationale du vivre ensemble
- **17 mai** : Journée Mondiale contre l'hypertension
- **19 mai** : Journée mondiale des MICI
- **25 mai** : Journée mondiale de la thyroïde
- **28 mai** : Journée Internationale d'action pour la santé des femmes
- **30 mai** : Journée mondiale de la sclérose en plaques
- **1er juin** : Journée mondiale des parents
- **1er juin** : Semaine Nationale de sensibilisation à l'hémochromatose
- **2 juin** : Journée mondiale des TCA
- **4 juin** : Journée mondiale de la chocolatine
- **5 juin** : Journée Mondiale de l'environnement
- **6 juin** : Journée mondiale de la maladie de Verneuil
- **10 juin** : Journée mondiale du bien-être
- **10 juin** : La Nuit du handicap
- **11 juin** : Semaine nationale de dépistage du cancer de la peau
- **12 juin** : Journée nationale de sensibilisation au TDAH
- **14 juin** : Journée Mondiale des donneurs de sang
- **15 juin** : Journée nationale de la santé du pied
- **15 juin** : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées
- **19 juin** : Journée Mondiale de la drépanocytose
- **20 juin** : Journée mondiale de la myopathie FSH
- **21 juin** : Journée Mondiale de la Sclérose Latérale Amyotrophique
- **22 juin** : Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe
- **25 juin** : Journée mondiale du vitiligo

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

