

N°11

TRIMESTRIEL : JUILLET | AOÛT | SEPTEMBRE 2023

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des  
réunions et ateliers  
prévus en Charente

P.14-33

### LE SOMMEIL DE L'AIDÉ ET DE L'AIDANT

La qualité du  
sommeil

P.4

### INTERVIEW REGARD

La maladie  
d'Alzheimer et le  
sommeil

P.5

### PRÉSENTATION DE DISPOSITIFS

L'accueil de nuit et  
l'hébergement  
temporaire

P.6-9

### DOSSIER DE FOND

Une chambre  
propice au  
sommeil

P.10-13

### TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Ateliers Connect aidant  
et formations sommeil

P.34-39



## > ÉDITO #1

Le **sommeil** est essentiel **à la vie** !

Le sommeil favorise la **récupération** physique, intellectuelle et psychologique. Dormir facilite la **mémorisation** et l'**apprentissage**, stimule notre **immunité**, entraîne des **modifications hormonales** nécessaires au **bon fonctionnement** de notre organisme et permet la reconstitution des **réserves énergétiques** comme la reconstruction cellulaire.

Sa qualité est donc **primordiale**, or dans la population générale, **45% des 25-45 ans** considèrent qu'ils **dorment moins** que leur besoin et après **65 ans, 57%** ont une **plainte significative** du sommeil.



*Mais quelle est la frontière entre le **vieillessement naturel** et le **pathologique** ?*

*Question importante car le sommeil prend des rides au fil des années...il est parfois perturbé, perturbateur, capricieux... mais il est important de **mieux le comprendre** pour **mieux se connaître soi-même**.*

*« Je m'endors de **plus en plus tôt** et je me réveille vers **5h** sans pouvoir me rendormir (...) la **sieste est obligatoire** dans la journée (...) auriez-vous un médicament à me proposer ? »*

→ C'est normal ! **L'endormissement** se décale plus tôt dans la soirée avec un réveil habituellement plus précoce.

La **durée du sommeil nocturne diminuée** est habituellement compensée par une sieste. Ainsi, le sommeil d'un sujet plus âgé prend un aspect **polyphasique**. Les psychotropes ne peuvent pas avoir d'impact sur ce déroulé qui correspond au **vieillessement normal**. En revanche, les **effets secondaires** des **benzodiazépines** et **anxiolytiques** sont nombreux avec une balance bénéfice - risque négative.

*« Je me réveille plus souvent la nuit (...) et j'ai l'impression que **mon sommeil n'est pas réparateur** »*

→ C'est normal ! Le sommeil comporte plus de **sommeil léger** et **moins de sommeil profond** avec plus de changements de stades et une grande sensibilité à l'environnement contribuant à la perception d'un **sommeil entrecoupé** et de **mauvaise qualité**, alors qu'il est le plus souvent suffisant... >>>>

« Je suis **fatigué(e) dès le réveil**, irritable... je lutte contre le sommeil toute la journée », « On me dit que je **ronfle** et que je **m'arrête de respirer** »

→ Il faut consulter ! Les **troubles du sommeil** peuvent être le signe de certaines pathologies comme le **syndrome d'apnée du sommeil**. La sollicitation d'un spécialiste est donc recommandée.

Les troubles du sommeil s'observent aussi dans les pathologies **neurodégénératives de l'aidé(e)**, avec des répercussions sur **l'aidant** qui, épuisé, doit gérer les réveils, l'angoisse de l'endormissement, l'inversion du rythme nyctéméral, l'insomnie ou l'hypersomnie. Il est important de le **verbaliser** pour pouvoir être accompagné dans la prise en charge de ces symptômes.

**Le sommeil, c'est la santé ! •**



*Céline Baudemont*

GÉRIATRE AU CENTRE  
HOSPITALIER D'ANGOULÊME

Cette onzième édition de Chemins d'Aidants a été composée par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et avec l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

**COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :**

**Assistante de soins en gérontologie et aide soignante - plateformes des aidants :** Marie BANCHEREAU et Sonia MARCHAT

**Psychologues - plateformes des aidants :** Lydie BERTHELOT et Hélène POUSSET

**Coordinatrices - plateformes des Aidants :** Emmanuelle MERVILLE et Emilie RAYNAUD

**Chargé de mission UNA 16-86 :** Ludovic BLANC et Chloé QUINTEROS, Coordinatrice maison de LEA

**Sophrologue :** Evelyne COUTY

**Chef de service Udaf 16 :** Christine GRANET

**Designer couleur, matière, sensoriel :** Magalie HALLEY - [www.aimotif.fr](http://www.aimotif.fr)

**Association le CASA :** Hélène MOUILLAC  
**Bénévole :** Joëlle RASSAT

**Auteurs, relecteurs correcteurs :** Tanafit REDJALA, Christine CROIZET, Marcel LEDIG, Julia STOQUART

**Dispositif d'appui à la coordination - Plateforme territoriale d'appui de la Charente :** Elsa DORNE,  
**Cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie Conseil Départemental de la Charente - Pôle Solidarité :** Christelle DESIX

**COMMUNICATION :**

**Directrice artistique et graphiste :**

Léa FAVREAU • [www.leafavreau.com](http://www.leafavreau.com)

> Certaines illustrations proviennent du site Freepik.com / Flaticon.com

> Photographies : Unsplash • Pexels

**IMPRESSIONS :**

Udaf de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de Malakoff Humanis et du Conseil Départemental de la Charente.

Aucune reproduction n'est autorisée.

# > LE SOMMEIL DE L'AIDÉ ET DE L'AIDANT

LA QUALITÉ DU SOMMEIL PRIMORDIALE POUR L'AIDÉ MAIS AUSSI POUR L'AIDANT

Par **Tanafit REDJALA**, aidante



Les **personnes aidées**, du fait de leur âge, de leur handicap ou de leur pathologie, présentent souvent des **troubles du sommeil**. En parallèle, **61% des aidants** présentent eux-mêmes des troubles du sommeil plus ou moins importants contre **30% de la population en général** (source : *Association des aidants*). Or le manque de **sommeil** ou les **réveils intempestifs** ont une incidence sur la **qualité de vie** et **l'état de santé**.

## ✓ CÔTÉ AIDÉ

Vieillir s'accompagne d'une **évolution physiologique** qui change **l'organisation temporelle** et la **qualité du sommeil**. La personne âgée **dort moins** la nuit, son sommeil est **fractionné**, parfois avec plusieurs **siestes** dans la journée, et se répartit donc différemment sur l'ensemble des 24 heures.

De même, certains **handicaps** ou **pathologies**, y compris chez les **jeunes**, induisent des troubles du **sommeil**, allant des **cauchemars** à **l'insomnie**. Les douleurs, l'anxiété, le sentiment d'insécurité, la dépression, ou encore des problèmes digestifs ou urinaires peuvent être à l'origine de ces troubles. Il ne faut pas hésiter à en parler avec le **médecin traitant** qui recherchera **la ou les causes** possibles et orientera si nécessaire vers un spécialiste.

### Ressources :

[https://www.aidants.fr/wp-content/uploads/2022/02/fiches-conseils\\_sante\\_aidants.pdf](https://www.aidants.fr/wp-content/uploads/2022/02/fiches-conseils_sante_aidants.pdf)

<https://www.maboussoleaidants.fr/ma-vie-daidant/se-preserver/aidant-proche-malade-eviter-fatigue-et-troubles-du-sommeil>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/10-recommandations-de-nos-medecins-du-sommeil-pour-bien-dormir/>

Le **vieillessement** et certaines **pathologies** ont une incidence sur la qualité du **sommeil**. La **situation d'aide** aussi.

## ✓ CÔTÉ AIDANT

La **qualité du sommeil** est **primordiale** pour « *recharger les batteries* » : les journées sont chargées, passées à jongler entre les besoins de l'aidant et les obligations professionnelles ou autres. Le **sommeil** doit donc être d'autant plus **réparateur**.

Malheureusement, les nuits peuvent aussi être **chargées physiquement** et **psychologiquement** : outre les éventuels soins à prodiguer, il y a souvent la crainte « *qu'il arrive quelque chose* », en particulier que la personne aidée **chute** en voulant se lever. Ou bien, la personne aidée se met à **déambuler**, parfois en se gémissant, empêchant l'aidant de se rendormir, voire le faisant culpabiliser s'il ne se lève pas pour apaiser l'aidé.



## > Préparer la nuit :

Un **dîner équilibré** mais suffisamment **consistant** favorise le **sommeil** tout en **évitant les réveils** dus à la faim. D'ailleurs, la durée du **jeûne nocturne** ne doit pas **dépasser 12 heures**. Enfin, les professionnels de santé recommandent d'éviter les **excitants** comme le **café** ou **l'alcool** le soir, et d'instituer des **rituels** pour **préparer la nuit** de la personne accompagnée et sa propre nuit d'aidant : instaurer un **temps de repos** sans écran, avec une tisane, un peu de lecture ou de musique douce. ●



## > LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LE SOMMEIL

INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCES DE MME ET M. G.

Mme G., aidante de son mari qui souffre d'une **maladie d'Alzheimer**, nous confie leurs difficultés de **sommeil** :

« Dans la journée, **Bernard** dort **de plus en plus**. L'après-midi ses **siestes** s'éternisent 2/3 heures.

Les **problèmes** commencent dès la **tombée de la nuit** avec une majoration des **angoisses** chez lui.

**L'été**, dès 16 heures, l'angoisse monte. Il a besoin de **tout fermer**, portes, volets pour se sentir en sécurité. On allume les lumières pour le rassurer. C'est alors **très dur de m'absenter**, il a trop **peur** que je ne revienne pas ».

**Bernard** confie : « Quand la **nuit tombe**...c'est là, c'est plus **tendu** ».

Il décrit la **montée d'angoisse** qui s'empare de lui. La crispation de sa mâchoire, ses sueurs soudaines, les tremblements incontrôlés de ses mains et l'accélération de sa respiration : « *J'me sens comme entouré très fort...j'me contrôle pas* ».

Mais le soir, il a **du mal à rester éveillé** devant la télé, il s'endort sur le canapé. « Quand je le **réveille** pour qu'on aille se coucher, il est complètement **désorienté**. Je dois alors lui **répéter** plusieurs fois ce qu'il doit faire pour se coucher même si je me couche avec lui. Je dois lui donner les « **consignes** » une à une en essayant de **rester calme**... »

**Bernard** ne sait pas quand ni comment il va se **coucher**. Sa **femme** est près de lui, c'est **l'essentiel** ; « *Elle me **supporte, me calme*** ».

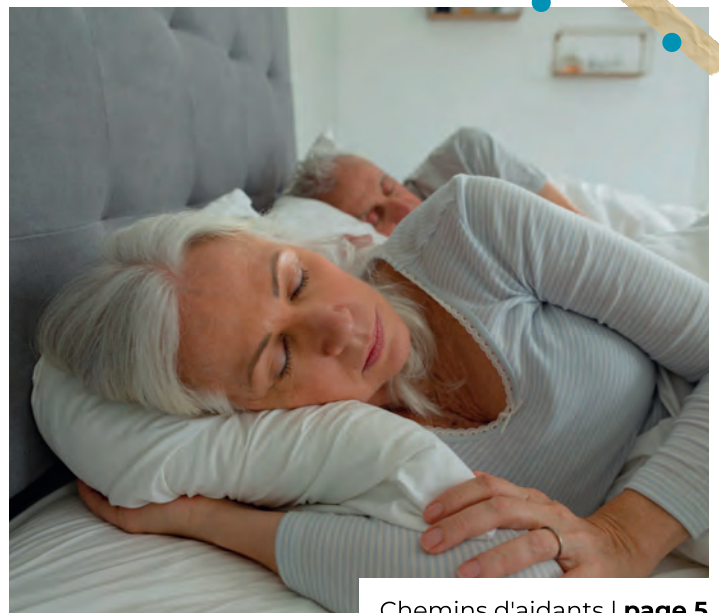
La nuit, **Elliot** l'accompagne également. Ce **chien**, de race Braque, se couche dans son panier dans la chambre et **veille sur le sommeil de son maître**.

« Mon mari souffre également **d'apnée du sommeil**, il a de plus en plus de mal à accepter de mettre son **appareil d'apnée**. Il **n'en comprend plus la nécessité**, je dois **insister**. Et malgré la **VNI (ventilation non invasive)** il ne semble pas avoir un **sommeil réparateur**. Le matin, je le trouve **fatigué** et il ne sait plus me dire s'il a bien dormi ou pas. Je le sens souvent s'agiter à côté de moi ».

**Bernard** dit se **sentir un peu fatigué le matin**, ralenti parfois. Il a **perdu** la notion de **durée de sommeil**.

« Moi, je prends un **traitement** pour m'aider à **dormir**. En attendant qu'il fasse effet et pour trouver le sommeil, **je dois lire**. C'est mon **rituel d'endormissement**.

Mais si le livre est trop intéressant ou que je suis trop **préoccupée**, je rate ma phase d'endormissement et là, c'est parti pour une **nuit à réfléchir**. Je **rumine** le passé et réfléchis à tout ce que je dois faire. Je dors sûrement un peu, mais j'ai l'impression de passer **ma nuit sans dormir** ». ●



## > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LES DIFFÉRENTS ACCUEILS POUR LES PERSONNES AGÉES

Par **Isabelle DELBERNET**, directrice de la Résidence Mutualiste Les Jardins de la Garenne

### L'ACCUEIL DE NUIT :

Constat est fait que des séniors sont admis en **institution par défaut d'alternatives** au soutien à domicile.

Afin d'étoffer l'offre de soutien aux aidants familiaux, la résidence mutualiste **Les Jardins de la Garenne** propose **2 places d'accueil de nuit**. Cet hébergement séquentiel innovant permet le **maintien à domicile la journée** et propose un **accompagnement sécurisé pendant la nuit**, permettant ainsi le répit et le repos de **l'aidant familial**, aujourd'hui contraint de veiller sur la personne aidée la nuit et éventuellement de procéder à des soins de **nursing**.

Cette démarche fait partie intégrante d'un travail de prévention et d'anticipation mis en œuvre dans le cadre d'une **coordination gériatrique efficace** (médecins traitants, paramédicaux libéraux, SSIAD, service de coordination gériatrique, assistants sociaux de l'hôpital...), et en lien avec le **DAC PTA** (*Dispositif d'appui à la coordination - Plateforme territoriale d'appui*).

L'**accueil de nuit** est un élément possible du **projet** de la personne et le **rôle** de la résidence **Les Jardins de la Garenne** dans cet accompagnement est de favoriser le **maintien à domicile**, dès lors que l'on apporte les indispensables soutiens à un tel choix de vie, tant au **sénior qu'à ses aidants**.

Les **séniors** sont accueillis selon un **planning établi** en amont **du lundi au dimanche**, pour **1 ou plusieurs nuits** par semaine, sur de courtes périodes ou sur du plus long terme. Le **repas du soir et le petit-déjeuner** sont inclus.

Les **soins de nursing** du matin et du soir sont assurés par les **professionnels de l'EHPAD**.

Le **transport aller-retour** peut être assuré par le **personnel de l'EHPAD**, du lundi au jeudi.



Pour toute demande de renseignement, **Mme Myriam FAURE** est joignable au **06 48 66 63 58** ou directement auprès de la **résidence Les Jardins de la Garenne** : **05 45 25 49 90**. >>>>

### Nouveau service à la Résidence Mutualiste Les Jardins de la Garenne à Angoulême

## L'accueil de nuit

Ce type d'hébergement offre aux personnes âgées un accueil sur la nuit comprenant :

- le transport domicile - EHPAD,
- la restauration (dîner, petit déjeuner),
- une surveillance de nuit,
- une aide à la toilette du matin et à la prise des repas.



Pour plus d'informations, **CONTACTEZ-NOUS !**

**EHPAD Les Jardins de la Garenne**  
Rue des Jardins de la Garenne  
16000 Angoulême  
05 45 25 49 90  
lagarenne@residencemutualiste16.fr

www.mutualite16.fr



**2 places disponibles**





## L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE : Dispositifs intégrant la nuit pour personnes en situation de handicap • Par Alice MOUNIER, Chef de service PCPE-Communauté 360

En France, plusieurs millions de personnes sont **aidantes d'un proche** en situation de **handicap**. Afin de leur permettre de bénéficier de temps de répit, des **dispositifs** proposant des **accueils temporaires** existent en **Charente** :

→ **Structure O.A.S.I.S.** (*Organisation d'Accueil Séquentiel en Institution Spécialisée*), portée par **l'association FCOL** (*Fédération Charentaise des Œuvres Laïques*) : la structure accueille des **mineurs âgés de 6 à 18 ans** bénéficiant d'une **orientation IME** (*Institut Médico-Éducatif*) de la **MDPH**, pendant les **week-ends** et les périodes de **vacances scolaires**. Les temps d'accueil peuvent se faire de **jour et/ou de nuit**, jusqu'à un maximum de **90 jours par an**.

→ **L'hébergement temporaire** en **établissement médico-social** : il permet à des personnes en **situation de handicap** ayant une **notification MDPH** orientant vers un établissement d'être accueillies pour une **durée limitée**, avec **hébergement**. En **Charente**, **4 places d'hébergement temporaire** sont proposées en **FAM** (*Foyer d'Accueil Médicalisé*), **10 places** en **MAS** (*Maison d'Accueil Spécialisée*). À ce jour, il n'existe pas en Charente de place d'hébergement temporaire en établissement d'accueil non médicalisé ou en foyer de vie.



→ **L'accueil familial** : l'accueillant familial accueille à son **domicile** des **adultes en situation de handicap**. Il a reçu un **agrément** par les services du département et il est **rémunéré** pour cette prestation. L'accueil familial peut être temporaire, séquentiel ou permanent, à temps partiel ou temps complet.



→ **Les séjours vacances** : séjours pour les **proches aidants**, les personnes en **situation de handicap**, ou les **deux**, pendant **2 jours** au moins dans un lieu dédié avec organisation d'activités adaptées. Ces séjours peuvent être organisés par une **variété d'acteurs** (associatif, privé, établissements et services médico-sociaux, etc) et selon des modalités variées. En Charente et dans les départements limitrophes, il existe par exemple l'AVEI, l'ALEPA, l'UFCV, Roulotte et Nature, l'APARSHA, l'AVL, etc.



### INFORMATION SUR LES PCPE :

En **septembre 2020**, **deux dispositifs** à destination des personnes en situation de handicap ont ouvert en **Charente** : les **Pôles de Compétences et de Prestation Externalisées** (PCPE).

Co-portés par **3 associations** (*l'ADAPEI Charente, l'EIRC et l'APEC*) et financés par **l'Agence Régionale de Santé**, les PCPE couvrent tout le territoire charentais, sur notification de la **MDPH**.

Les **PCPE** interviennent de manière transitoire, dans **l'attente d'une solution plus pérenne** et/ou **adaptée** aux besoins de la personne. >>>>





## LES PCPE : POUR QUI ?

- **Le PCPE TSA (Trouble du Spectre Autistique) :** Pour les personnes **porteuses d'un TSA**, de **tout âge**, présentant au moins un besoin non couvert, ou se trouvant en **situation de rupture** de parcours effective ou en risque de rupture de parcours.
- **Le PCPE Situations Critiques – Zéro Sans Solution :** Pour les personnes de **tout âge** présentant tout type de **handicap**, en **situation complexe**, vivant une **rupture de parcours** ou étant en risque de rupture de parcours.



Les **personnes** en situation de **handicap** et leurs **aidants** peuvent saisir directement **les PCPE**.



## LES PCPE : C'EST QUOI ?

- ➔ Une **équipe** qui intervient à **domicile** et propose des **évaluations** en fonction des **besoins** des personnes (évaluation du fonctionnement de la personne, bilan psychomoteur, bilan sensoriel, etc) ;
- ➔ Des **séances** avec des **professionnels libéraux** hors nomenclatures de la sécurité sociale (éducateurs, psychomotriciens, ergothérapeutes, psychologues, etc) à hauteur de **3 heures/semaine maximum**, dans l'objectif de développer des **compétences-clés** (autonomie, communication, comportement, relations sociales, etc) ;
- ➔ Une **coordination** des **professionnels** intervenant autour de la personne ;
- ➔ Un **soutien des aidants**. >>>>







## SOLIDARITÉ FAMILIALE : TÉMOIGNAGE

Les rituels du soir et du matin

Quand **deux sœurs** se relaient pour veiller sur leur **père âgé** et **handicapé**

Ma **sœur aînée** vit avec notre **père** depuis **10 ans**. Elle ne voulait pas qu'il **vive tout seul**, ou qu'une **personne étrangère** à la famille s'en occupe. Lui ne supporterait pas d'être en **maison de retraite** : à plus de **90 ans**, malgré son **handicap** et ses **maladies chroniques**, il veut continuer à vivre comme il a toujours vécu : à l'écart de la foule et de l'agitation. Il est **heureux** dans sa maison à la campagne, au milieu de nulle part, avec son chien et son chat... et ma sœur !

Quand ma **sœur travaillait à plein temps** à l'extérieur, elle partait tôt le matin et rentrait tard le soir. Notre père **ne mangeait pas grand-chose** à midi : réchauffer un repas déjà préparé, mettre et enlever le couvert lui pesaient. Ma sœur s'en est rendue compte car il « oubliait » de plus en plus souvent de prendre ses **médicaments** à midi. Alors elle a pris un **congé sans solde**.

Quand elle doit **s'absenter**, et c'est rare, c'est toujours pour une **courte durée** parce qu'elle **ne veut pas me déranger** trop longtemps pour la relayer. Pour elle, le plus important, c'est que je sois là pour **veiller** sur notre père, être aux petits soins avec lui comme il a été aux petits soins avec nous quand nous étions enfants : un vrai **papa-poule**, exigeant, voire sévère, mais un papa-poule quand même.

Depuis **plus de 20 ans**, c'est le même **rituel** le **soir** : le dîner tôt, la tisane devant les informations, l'appel du chat s'il n'est pas rentré, et le coucher. Il ne regarde pas les quelques bons vieux films qui passent parfois le soir à la télévision. Ça me manque que nous ne partagions plus ces bons moments. Je me rattrape en lui racontant les **histoires abracadabrantesques** qui m'arrivent ou qui arrivent à mes voisins ou à mes amis. Ce qui me rend **heureuse**, c'est d'arriver à le faire **éclater de rire** car ses occasions de rire se sont **raréfiées**.



Quand je **débarrasse la table**, je vérifie qu'il a bien pris ses **médicaments** : malgré les **piluliers** préparés à l'avance par **ma sœur**, mon père peut **oublier** de prendre l'un des 5 (!) comprimés du soir, ou bien un comprimé part en vadrouille à peine sorti du pilulier. Avec **une seule main** pleine **d'arthrose** et une **vision dégradée**, ce **n'est pas facile** pour mon père de saisir les petits objets.

Ensuite, je **mets la table** pour le **petit-déjeuner** sans oublier le **pilulier**, et surtout, je prépare le plateau pour le café au cas où je me lèverais plus tard que mon père. La première fois que je suis venue **remplacer ma sœur**, elle m'avait envoyé la **photo** des piluliers et la photo du plateau pour que **je positionne chaque ustensile** : la petite cuillère, la petite tasse, la cafetière à piston, la grande cuillère et la boîte à café ! J'essaie de faire en sorte que mon père ne soit pas **perturbé** par **l'absence** de **ma sœur**.

Une fois que **mon père est au lit**, je lui mets ses **gouttes** dans les yeux, je lui fais son **bisou** de **bonne nuit** et je monte à l'étage. Quand il m'arrive de redescendre vérifier que tout va bien, je le trouve endormi au milieu de ses journaux, la lampe allumée, les lunettes sur le nez. Je n'ose pas lui retirer ses lunettes et éteindre, de **peur de le réveiller**.

Parfois, il **tousse** pendant la nuit. En général, je l'entends, alors je descends lui préparer du lait chaud avec du miel : c'est le seul **remède** efficace.

Mon père **se lève tôt** le matin et il fait sa **toilette tout seul**. C'est le bruit dans la salle de bain qui me réveille. Alors, je descends pour le **bisou du matin**, puis je l'aide pour boutonner sa chemise et enfiler son tricot. Petit-déjeuner, gouttes dans les yeux, et une journée au milieu de nulle part démarre tranquillement... ●



## > UNE CHAMBRE PROPICE AU SOMMEIL

PAR MAGALIE HALLEY : AGENCE AIMOTIF

### L'ESPACE DU SOMMEIL : LA CHAMBRE

La **chambre** est évidemment directement liée au **sommeil**. Cependant, elle est aussi le lieu de **l'intimité** pour le couple et du **retour à soi** individuel, un **sas de transition** essentiel pour trouver le chemin d'une **bonne nuit de sommeil ressourçant**.

Dans cet article, je vous propose d'explorer par **tous vos sens** cette **pièce de vie majeure** de votre foyer : vous pourrez trouver des **moyens simples** pour vous y sentir en **sécurité** et y puiser le **réconfort** nécessaire pour vivre votre **quotidien d'aidant**.

### TÊTE AU NORD :

Avez-vous réfléchi à **l'emplacement** de votre **chambre** dans votre foyer, ainsi qu'à la **disposition de votre lit** dans cette pièce ? Ces considérations peuvent sembler **anecdotiques** dans votre vie quotidienne d'aidant, mais elles peuvent en réalité être **bénéfiques** pour créer un **environnement sécurisant** durant le sommeil, pour vous et la personne avec qui vous la partagez.

L'un des **principes fondateurs** du **feng shui** (NDLR : art millénaire d'origine chinoise qui a pour but d'harmoniser l'énergie environnementale d'un lieu de manière à favoriser le bien-être, la santé et la prospérité de ses occupants) consiste à **dormir la tête orientée vers le nord**, et à placer **le lit** de manière à toujours avoir un **œil sur la porte** d'entrée et les **fenêtres** de la pièce, tout en laissant une **circulation fluide** tout **autour du lit**.

Ces principes peuvent aider à créer un **environnement harmonieux** dans votre **chambre à coucher** et, ainsi, favoriser un **sommeil réparateur**.

Préférez-vous **dormir à gauche ou à droite** dans le lit ? Qui se **lève plusieurs fois** dans la nuit pour aller aux toilettes ? Est-ce que cela **vous réveille** quand il s'agit de votre proche ?

- Vous pouvez imaginer un **chemin lumineux** pour vous **aider à vous déplacer** sans réveiller votre proche et vice versa. Aujourd'hui, de grandes enseignes de bricolage proposent des solutions simples à installer. **L'éclairage**, au-delà de vous aider dans vos déplacements et voir l'ensemble du volume de la pièce (grâce à un plafonnier central), est un élément **phare de l'ambiance** de **détente** que vous pouvez créer.
- Pour aider à **l'endormissement**, vous pouvez utiliser des **lampes de chevet** ou des **appliques à la lumière chaude**, avec une intensité de lumière basse.
- Vous pouvez aussi opter pour une **liseuse orientable** si vous **souhaitez lire** avant de trouver le sommeil, sans déranger votre conjoint(e). >>>>





## LA LUMIÈRE DES COULEURS :

La **lumière d'ambiance** vient également renforcer les **couleurs** que vous avez choisies dans votre chambre. Une ambiance de repos, anti-stress, pourra être renforcée par **des tons de couleurs foncées et profondes** de la palette des **bleus nuit** ou des **verts émeraude**.

Cependant, si vous avez choisi pour vos murs des **tonalités claires** qui ont plutôt un effet **stimulant**, car votre chambre est aussi un endroit où vous souhaitez passer d'autres temps de la journée, vous pouvez investir les **couleurs du repos** dans le **linge de lit**, les **rideaux** et tous les éléments de **décoration** que vous aurez plaisir à regarder tous les jours.

Quant au **noir**, je vous suggère de **l'éviter**, ainsi que la palette des **gris moyens non colorés**, qui absorbent la lumière et peuvent procurer un sentiment de **tristesse** dans la pièce. Il est possible de contrebalancer ces effets avec des **accessoires de couleurs chaudes et douces** telles que **l'orange doux** ou **le rose couleur peau**.



## LA SENSATION DES MATIÈRES :

Portez-vous une attention aux **sensations** de vos **draps** pendant votre **sommeil** ? et au **poids** de la couette sur votre corps ?

Le **linge de lit**, en fonction de la **fibre de textile**, de sa **longueur de fil** et de son **tissage**, peut vous procurer une **sensation** de **fraîcheur**, ou de **chaleur** et de **douceur**, ou encore **glisser sur votre peau**.

→ Par exemple, en partant d'une même fibre de **coton**, un tissu aura un **tissage satin** ou **percale** qui ne vous procureront pas les mêmes sensations corporelles.

→ Vous pouvez aussi renforcer vos choix en fonction des **saisons** : des parures de **lit en lin** pour **l'été**, bienvenues pour **réguler la transpiration**, et en **flanelle** pour **l'hiver**, qui gardent la **chaleur** au plus près du corps.

»»»»



## LA SENSATION DES MATIÈRES - SUITE :

Dans tous les cas, privilégiez, si vous le pouvez, des **produits de bonne qualité** qui résisteront aux **nombreux lavages**. Pour cela, portez attention au nombre de  **fils du tissage**. Plus il y en a, et plus le drap sera de bonne qualité. A l'inverse, n'encombrez pas vos armoires d'un trop grand nombre de parures, au détriment de la qualité et de la longévité.

Il existe aujourd'hui des **enseignes** qui donnent une **seconde vie aux linges de lit des hôtels**. Une bonne façon de prendre soin de **notre planète et notre sommeil**.

Pour ce qui est **du choix de la couette**, il peut être difficile de se mettre d'accord sur la sensation **de poids et de densité**, qui influe directement sur la sensation de **réconfort** et de **chaleur**. Que pensez-vous de l'idée que **chacun ait sa couette** ? Cela est plutôt répandu dans d'autres cultures comme en **Allemagne**. Avoir sa **couette personnelle**, cela semble intéressant à questionner pour permettre à chacun de choisir ce qui lui **convient**, et ménager la qualité de sommeil individuel, même dans une chambre entre **18° et 21° bien ventilée**.



Chemins d'aidants | page 12

## HORIZON DE DETENTE :

Qu'est-ce que **vous voyez** devant vous depuis votre lit ? Une armoire, un dressing, une commode ou tout simplement une **ligne d'horizon dégagée** qui pourrait être propice à la **détente et à la rêverie** ?

→ Aujourd'hui, de nombreux **papiers peints panoramiques** existent et permettent d'explorer des paysages abstraits, oniriques, de montagnes, de vagues, en privilégiant des **gammes de couleurs** qui apaisent et ressourcent. Et si ce n'est pas possible sur le mur devant votre lit, peut-être que le mur en parallèle s'y prêtera mieux.

→ Vous pouvez aussi imaginer y composer des **tableaux d'images** et de **photos** qui auront la même intention.



## LA COULEUR DES SONS :

Êtes-vous sensible **aux sons** durant votre sommeil ? Avez-vous déjà fait l'expérience de sons qui pourraient vous permettre de vous **détendre** pour **mieux vous endormir** ?

Je vous parle de **sons apaisants, naturels**, comme le bruit d'une **légère pluie** sur une fenêtre de toit, le son **du vent dans les arbres** ou des **vagues au bord d'une plage**.

Ce sont des **bruits dits blancs**, qui viennent couvrir des sons moins agréables, et qui procurent une **sensation de détente**. Vous pouvez tester les bruits qui vous font du bien avec des **vidéos disponibles sur Internet**. >>>>



## L'ODEUR DES SOUVENIRS HEUREUX :

Afin de préparer votre chambre à la nuit, vous pouvez, quelques heures avant de vous coucher, **diffuser** des **huiles essentielles d'orange douce**, de petit **grain bigaradier** ou de **lavande** dans votre chambre. La **mémoire olfactive** est l'une de nos mémoires les **plus puissantes** pour nous évoquer des **souvenirs heureux**.

## KIT DE BIEN-ÊTRE AU PIED DU LIT :

Vous avez désormais **l'étendue des sens** à explorer pour trouver votre chemin de **détente** vers une **bonne nuit de sommeil**.

Je vous propose maintenant de préparer votre **kit bien-être au pied de votre lit** ou dans votre **table de chevet**, afin que vous puissiez y retrouver tous vos **essentiels** en un tour de main, au moment de vous coucher.

Dans un **panier en tissu**, en fibre naturelle ou en bois, trouvé ou fabriqué, qui sera d'une taille pratique, disposez-y au choix :

- Une **crème** pour les pieds, les mains, le visage
- Des **boules Quiès** et un **masque** de sommeil
- Une **brume** d'oreiller aux huiles essentielles
- Une **bouillotte** naturelle
- Un **joli livre** de citations, d'images qui vous procurent de la joie et de la détente
- Un **carnet** avec un stylo, pour y coucher vos pensées et votre gratitude du jour

À travers cet article, j'espère avoir contribué à vous **ouvrir le champ des possibles** pour votre **détente** et je vous souhaite une douce **nuit ressourçante**.

Cet article est issu des **accompagnements « Rencontres ressourçantes »** proposés aux aidants du département, en partenariat avec les **Plateformes des Aidants de la Charente**.



Je suis **Magalie Halley**, fondatrice de l'agence de **design Aimotoif**, au service du **bien-être** des personnes fragilisées et de leurs aidants dans leur **lieu de vie**, avec **poésie**. ●



# > AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE • 2023

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



France Parkinson



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

## PROGRAMME ENTR'AIDANTS

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

### Angoulême

Les **lundis de 10h45 à 11h45**

119 avenue de Montbron • Isle d'Espagnac,

### Chateaubernard

Les **jeudis de 10h30 à 11h30**

47 avenue de Barbezieux • Chateaubernard,

### Exideuil

Les **mardis de 14h à 15h**

salle, 1 rue du moulin • Exideuil

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

## TENNIS DE TABLE

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

Salle de la trésorière, Angoulême

Le **vendredi de 11h à 12h30**

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

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



## LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **24 juillet** : Journée mondiale des grands-parents et des personnes âgées
- **26 juillet** : Journée mondiale de la jeunesse
- **28 juillet** : Journée mondiale contre l'hépatite
- **30 juillet** : Journée internationale de l'amitié
- **21 août** : Journée internationale du souvenir en hommage aux victimes du terrorisme
- **22 août** : Journée internationale de commémoration des personnes victimes de violences en raison de leur religion ou convictions
- **30 août** : Journée internationale des personnes disparues
- **31 août** : Journée internationale de prévention des overdoses
- **4 septembre** : Journée mondiale de la santé sexuelle
- **6 septembre** : Journée mondiale des lymphomes
- **7 septembre** : Journée mondiale de la myopathie de Duchenne
- **9 septembre** : Journée mondiale de sensibilisation au syndrome d'alcoolisation fœtale
- **10 septembre** : Journée mondiale de prévention du suicide
- **17 septembre** : Journée mondiale pour le don de moelle osseuse et Journée mondiale de l'Arthrose
- **20 septembre** : Journée européenne de la prostate et Semaine Européenne du développement durable
- **21 septembre** : Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer et Journée internationale de la paix
- **22 septembre** : Journée mondiale de sensibilisation à la leucémie myéloïde chronique
- **23 septembre** : Journée internationale des langues des signes
- **26 septembre** : Journée mondiale de la contraception



**BUS DE L.E.A**  
**Itinéraire**  
Avril à Juin 2022



**MONTIGNAC** - les mardis 8 et 22 août (*matin*)

**VINDEL** - les mardis 8 et 22 août (*après-midi, avec l'Accueil de Jour*)

**VOUHARTE** - les mercredi 16 et 23 août (*matin et après-midi, avec l'Accueil de Jour*)

**BARBEZIEUX** - le mardi 5 septembre (*matin*)  
*(A CONFIRMER)*

**NANTEUIL EN VALLÉE** - le lundi 25 septembre (*après-midi, avec MSA*)

**ANGOULÊME** - le mardi 26 septembre (*matin*) et *après-midi, forum des séniors par le CASA*)



**Le BUS de L.E.A.**  
Lieu d'Ecoute pour les Aidants  
Tél : 06.21.59.99.57





*Découpez-moi*



*Découpez-moi*





## PROGRAMME BREF :

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

### OBJECTIFS DU PROGRAMME :

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

**BREF**   
Programme de Psychoéducation

Participez à ce programme court gratuit et individualisé

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

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

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

## PERMANENCE PRO AIDANTS


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

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


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

**Ma Maison A'Venir** est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m<sup>2</sup>**, 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.

 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**.

 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.



# PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE - ICOPE

- Bilans **GRATUITS** pour les séniors -

## Pour qui ?

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

## Pourquoi ?

➔ Vous voulez vous maintenir en santé ?

## Comment ?

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

## Toujours intéressé ?

➔ Deux solutions :

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



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



## Et après ?

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





## Soutien aux aidants des personnes en situation de handicap

### GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCHANGE

#### ESPACE DE SOUTIEN, D'ÉCOUTE ET D'ÉCHANGE ENTRE AIDANTS

Ce groupe 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.

Il permet :

- De rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et 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(e) dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien.

#### L'ANIMATION DU GROUPE ET LES MODALITÉS

La participation au groupe est **gratuite** et il est possible de l'interrompre à tout moment.

Un psychologue missionné par le **Conseil départemental de la Charente** vous propose un accompagnement par **groupe de 8 personnes**.

Le groupe se réunit **une fois par mois** dans les locaux de la Maison départementale des solidarités située au 15 boulevard Jean Moulin à Angoulême ou en MDS sur chaque territoire d'action sociale.

Chaque groupe bénéficiera de **5 séances d'une durée de 2 heures chacune**.

Il est possible également de bénéficier d'un accompagnement **individuel**.

Pour tout renseignement, contactez :

- Le Conseil départemental, Pôle Solidarités - Direction de l'autonomie - Service ingénierie et qualité
- **05 16 09 76 27**
- Du **lundi au vendredi de 9h à 17h**

Vous pouvez également contacter votre travailleur social :

**MDPH**

0 800 00 16 00

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DU RUFFÉCOIS**

05 16 09 51 00

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE CHARENTE-LIMOUSINE**

05 16 09 51 05

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE L'ANGOUMOIS**

05 16 09 51 15

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DU SUD-CHARENTE**

05 16 09 51 20

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE L'OUEST CHARENTE**

05 16 09 51 35



Conseil départemental de la Charente  
Pôle Solidarités  
15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême

## ATELIERS EN PRÉSENTIEL ASEPT CHARENTE



Renseignements au : 05 46 97 53 02

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

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

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

**ROUMAZIÈRES**

À partir du **8 septembre**  
9h30 à 12h

**BARBEZIEUX**

À partir du **8 septembre**  
9h30 à 12h

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **20 novembre**  
14h à 16h30

**ATELIERS MÉMOIRE, PEPS EURÛKA :**

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

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **20 novembre** • 14h à 16h30

**BARBEZIEUX**

À partir du **8 septembre** • 9h30 à 12h

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

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **7 septembre** • 14h à 16h30

**JARNAC**

À partir du **7 septembre** • 9h30 à 12h

**ATELIERS « SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT » :**

**LIGNÉ** À partir du **8 septembre**

**ISLE D'ESPAGNAC ET VOUZAN** En attente

**MONTROLLET** Le **mercredi matin** à partir de **septembre**

**BIENVENUE À LA RETRAITE :**

Des conseils pour appréhender positivement cette **nouvelle étape**, adopter des **comportements favorables** à la santé, créer des **liens**, faire émerger de **nouveaux projets, de nouvelles envies de la vie**. Cycle de **3 séances de 3 heures chacune** (atelier 1 la 1ère semaine - ateliers 2 et 3 la semaine suivante sur une même journée + repas)

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **14 septembre** : Séance 1 (**9h30 à 16h**)  
Séance 2, 3, 4 (**9h30 à 12h**)

**ATELIERS NUMÉRIQUE** : Appréhender sereinement l'utilisation de **l'outil informatique**, savoir s'informer, communiquer en ligne, réaliser les **démarches administratives en ligne**. Cycle de **10 séances de 2h00**

**LIGNÉ (16140) | CHAMPNIERS (16430)**

À partir du **13 et 14 septembre** • 10h à 12h | 9h à 11h





# Appel à témoignages

## TRANSPORTS ET HANDICAP

Vous, ou un de vos proche, êtes en situation de **handicap** ou de **perte d'autonomie et de mobilité** due à l'âge

Vous éprouvez, ou vous avez éprouvé, des **difficultés dans l'utilisation des transports** publics ou privés de votre territoire



**Votre témoignage peut nous aider à faire avancer l'accessibilité !**

**[transport.handicap.16@gmail.fr](mailto:transport.handicap.16@gmail.fr)**





# Tous aidants



*Vous êtes aidant ?*

Les **18, 19 et 20 septembre 2023** à **Angoulême**

Venez rencontrer les membres de la Dynamique qui soutient les aidants en Charente

Christine prend soin de son père âgé.

Éric a un fils polyhandicapé.

Sylvie s'occupe de son mari malade.



[www.lacompaniedesaidants.org](http://www.lacompaniedesaidants.org)

Retrouvez-nous sur   







# ARA

## Activité Rencontre Autonomie

Se maintenir en forme pour  
vivre plus longtemps à  
domicile !

Activités socio-culturelles

Activités physiques adaptées

Stimulations cognitives

Bilans sensoriels



### Programme 2022/23

- Atelier mémoire
- Atelier de gymnastique douce adaptée
- Sortie socio-culturelles
- Atelier randonnée/marche
- Atelier cuisine
- Café numérique

Vous avez plus de 65 ans ?  
Rejoignez-nous pour participer  
à une ou deux activités de  
votre choix !

3 journées de bilans sensoriels gratuits (auditif, visuel et bucco-dentaire) sont organisées dans l'année.

Coût de l'adhésion : **30 € pour 12 mois**

**Les aidants souhaitant accompagner leur proche peuvent aussi adhérer au programme.**

L'adhésion donne droit à une ou deux activités par semaine au choix.

**Ehpad COS Sainte-Marthe**

4 place de l'Ancienne Halle- 16100 COGNAC  
05 45 82 00 02

### HALTES RELAIS

- SAINT YRIEIX SUR CHARENTE**  
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **2ème samedi** du mois, de **10h à 12h**

- REIGNAC**  
Salle des fêtes de Reignac
- Le **3ème lundi** du mois, de **14h30 à 17h**

### GROUPE DE PAROLE

- SAINT YRIEIX SUR CHARENTE**  
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **2ème samedi** du mois  
De **10h à 12h**

- RUFFEC**  
Ehpad les Jardins d'Antan
- Le **3ème vendredi** du mois  
De **15h à 17h**

- ETAGNAC**
- Le **3ème mercredi** du mois - De **15h à 17h**

### PRÉVENTION PAR LA DANSE

- ANGOULÊME**  
School Rag, rue René Jolly
- Le **mercredi** de **10h à 11h**

*\*Pas de séances les 2 dernières semaines de juillet*

- REIGNAC**  
Salle des fêtes de Reignac
- Le **mardi** de **10h à 11h**

- SAINT PROJET**  
Salle des fêtes
- Le **jeudi** de **10h à 11h**

### ÉQUICOACHING

- FLÉAC**  
1 rue de Lamartine
- 1 samedi** après midi par mois  
De **15h à 16h30**

### THÉÂTRE

- THÉÂTRE EN MOUVEMENT**  
2 Rue des artisans  
Angoulême
- Le **mardi\*** de **16h à 17h30**



### HORTHITÉRAPIE

- ST YRIEIX SUR CHARENTE**  
Fédération ADMR, 60 route de St Jean d'Angely
- Les **lundis matin** tous les **15 jours**, de **10h à 12h**

### PING ALZHEIMER

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

### Permanences France Alzheimer Charente

- Les **mardis et vendredis**  
De **10h à 13h** et de **14h à 17h**
- 60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR)  
16710 Saint Yriex sur Charente
- Les **lundis** de **14h à 17h**
- À l'unité gérontologie de l'hôpital de Barbezieux






 Juillet 2023

01

## JOURNÉE DÉTENTE

Par France Parkinson



Pour tous renseignements,  
Edith BERGER : 06 09 60 37 07  
comite16@franceparkinson.fr



## TABLE RONDE DES AIDANTS, LE JEUDI 6 JUILLET :

Organisée par la Résidence Charles d'Orléans, de Cognac


Ce moment de rencontre s'adresse à toute personne qui souhaite échanger sur les **difficultés rencontrées en tant qu'aidant** auprès d'un proche avec des troubles cognitifs important.

La **table ronde** sera animée par le **directeur de la Résidence** et soutenue par le **Dr NEBOUT**, médecin coordinatrice, et **deux aides-soignantes** de l'établissement spécialisées dans les pathologies cognitives.

Nous essayerons de vous apporter des **outils** pour vous aider à faire face à ces troubles qui touchent vos proches. Ce sera aussi un moment de **libre parole** pour exprimer vos ressentis face à la maladie.

Un **apéritif** et des amuse-bouches seront également présents !

 Résidence Charles d'Orléans  
1A, rue Charles d'Orléans • 16100 COGNAC

 À 18h  **Gratuit**

 **Inscription avant le 26 Juin 2023, par mail !**  
Tel : 05 45 35 35 35  
Mail : [contact@residence-charles-dorleans.com](mailto:contact@residence-charles-dorleans.com)

07

**GRUPE DE PAROLE** • Espace de soutien, animé par une psychologue et selon le thème, un professionnel expert du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).



 La Rochefoucauld  De 14h à 16h  **Gratuit**

 Pour tous renseignements, **Sabrina Gineau-Bouat**, psychologue : 06 80 58 36 74 • [sgb.psychologue@gmail.com](mailto:sgb.psychologue@gmail.com) OU l'Hôpital de la Rochefoucauld, du lundi au vendredi de 9h à 17h : 05 45 67 54 24 • [hdj@ch-larochefoucauld.fr](mailto:hdj@ch-larochefoucauld.fr)

03

## FORMATION À LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE


10


 Le lundi de 14h à 17h  **Gratuit**

07

## FORMATION DES AIDANTS

À pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation d'handicap ou de dépendance.



 De 14h à 17h  **Gratuit**

 20 impasse de la Valenceaude  
Gond-Pontouvre

 Inscription **gratuite** : 06 22 61 80 62

05

**CAFÉ ANDY** • Le Département de la Charente convie aux Cafés Andy, organisés par la MDPH, ils invitent à des rencontres conviviales entre personnes en situation de handicap, aidants et professionnels.


 Le River 102, Angoulême  De 18h à 19h30

07

## ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par la Maison de LEA, en partenariat Avec Nos Proches. **Thème : Parentalité et relation d'aide.**

 Au téléphone  De 12h30 à 13h30

 Inscription **obligatoire** : 06 22 61 80 62  
[cquinteros.una1686@gmail.com](mailto:cquinteros.una1686@gmail.com)

07

## CONFÉRENCE SUR LA LIBERTÉ ET LA SEXUALITÉ EN EHPAD ET EN STRUCTURE HANDICAP

Comment concilier liberté et sécurité ?

La journée sera animée par **Mme Jennifer FOURNIER**, maitresse de conférence, responsable du Master 2 "Réfèrent.e Handicap" à l'Université Lumière Lyon 2.

Matin :

- **Table ronde** : Regards croisés sur les **droits et libertés** des personnes en établissement
- **Expériences du handicap et de la sexualité** : Entendre, comprendre pour **penser et agir** ?

Après-midi :

- **Comment aller d'un établissement sécuritaire vers un lieu de vie, un lieu d'en-vies ?**
- **La vie intime et sexuelle** pour les personnes en **situation de handicap** : une **"Liberté, liberté chérie"** à rendre possible dans le **respect** de l'autre
- **Conférence "Vieillesse en-chantées"** : à travers la **chanson française**, comment sont représentées la vieillesse, la dépendance, le handicap ?

Cette journée est ouverte à tous : **grand public et professionnels** d'établissements et services médico-sociaux (personnes âgées et personnes en situation de handicap).

📍 Salle des Carmes à la Rochefoucauld ⌚ De **8h45 à 17h15**

€ **Entrée gratuite avec réservation obligatoire** via le lien : <https://framaforms.org/liberte-et-sexualite-en-ehpad-et-en-structure-handicap-comment-concilier-liberte-et-securite>  
Nombre de **places limitées à 230 personnes**.

☎ Renseignement : **Christelle DESIX**, cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie, Conseil Départemental de la Charente - Pôle Solidarités : **05 16 09 76 80 | 06 09 80 55 16**

17

## GROUPE DE PAROLE & SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

• **ARGOS 2001** est une association nationale d'aide aux personnes vivant avec un **trouble bipolaire** ainsi qu'à leurs proches aidants. **RDV à la Maison de Léa**

📍 20 impasse de la Valenceaude Gond-Pontouvre ⌚ De **18h à 19h30**

☎ Renseignement : **07 69 66 00 29**  
[charente@argos2001.fr](mailto:charente@argos2001.fr)



29

**GROUPE DE PAROLE** • Espace de soutien, animé par une psychologue et selon le thème, un professionnel expert du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).

📍 60 Rue de Saint-Jean-d'Angely, 16710 Saint-Yrieix-sur-Charente ⌚ De **10h à 11h30** ☎ Pour tous renseignements : **05 45 67 06 91** € **Gratuit**





## Août 2023

04

**GROUPE DE PAROLE** • Espace de soutien, animé par une psychologue et selon le thème, un professionnel expert du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).

📍 26 Route de Rejallant,  
16700 Ruffec

🕒 De **14h30 à 16h**

☎ Pour tous renseignements :  
**05 45 67 06 91**

€ **Gratuit**

## CONCERT DE L'ÉTÉ

Animé par le **groupe QUINTETRIS**, une quintette à vent, née en 2021 à l'initiative de 5 étudiants du conservatoire National de Lyon • **Entrée Libre** • Par France Alzheimer

🕒 Le **vendredi 4 août à 19h30**

📍 Abbaye Saint Amant de Boixe

🕒 Le **samedi 5 août à 20h30**

📍 Château de Fléac

🕒 Le **lundi 7 août à 19h**

📍 Château Villebois Lavalette

🕒 Le **mardi 8 août à 19h**

📍 Abbaye de Nanteuil en Vallee

🕒 Le **mercredi 9 août à 18h**

📍 Eglise de Reignac

🕒 Le **jeudi 10 Août**

📍 Champ de Foire la Rochefoucaud

## Septembre 2023

01

**GROUPE DE PAROLE** • Espace de soutien, animé par une psychologue et un professionnel du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).

€ **Gratuit**

📍 26 Route de Rejallant,  
16700 Ruffec

🕒 De **14h30 à 16h**

☎ Renseignement : **05 45 67 06 91**

08

**GROUPE DE PAROLE & SOUTIEN AUX AIDANTS**

Espace de soutien, animé par une psychologue et selon le thème, un professionnel expert du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).

📍 La Rochefoucauld 🕒 De **14h à 16h** € **Gratuit**

☎ Renseignement : **Sabrina Gineau-Bouat**, psychologue :  
**06 80 58 36 74** • [sgb.psychologue@gmail.com](mailto:sgb.psychologue@gmail.com) OU L'Hôpital de  
la Rochefoucauld, du lundi au vendredi de 9h à 17h : **05 45 67**  
**54 24** • [hdj@ch-larochefoucauld.fr](mailto:hdj@ch-larochefoucauld.fr)

11

**GROUPE DE PAROLE & SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**

**ARGOS 2001** est une association nationale d'aide aux personnes vivant avec un **trouble bipolaire** ainsi qu'à leurs proches aidants.  
**RDV à la Maison de Léa**

📍 20 impasse de la Valenceaude 🕒 De **18h à 19h30**  
Gond-Pontouvre

☎ Renseignement : **07 69 66 00 29**  
[charente@argos2001.fr](mailto:charente@argos2001.fr)



**FORMATION DES AIDANTS, LES VENDREDIS 8, 15, 22 ET 29 SEPTEMBRE :**

€ Gratuit

La Formation des Aidants a pour objectifs de se **questionner et d'analyser les situations vécues** dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver des **solutions adéquates**.

**FORMATION CNV, LES LUNDIS 4, 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE :**

🕒 De 14h à 17h

La **Communication Non Violente** est une méthode formalisée par **Marshall B. Rosenberg** : ce sont "le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant"

📍 Impasse de la Valenceaude • Gond Pontouvre

☎️ Inscription **Maison de LEA** : 06 22 61 80 62

18

**PARCOURS SANTÉ DES AIDANTS**

Avec **Murielle Longeville** et **Ségolène Concher**, travailleurs sociaux à la MSA des Charentes

25

📍 Salle communale • Nanteuil en Vallée 🕒 De 14h à 16h  
☎️ Sur inscription, renseignements : **06 85 15 41 35 • 06 48 78 62 49**

23

**CAFÉ ALZHEIMER**

Échanges, partages, écoute, informations.

📍 Café des sports • Confolens 🕒 De 15h à 17h  
☎️ Renseignement : **05 45 67 06 91**  
**france-alzheimer-charente@orange.fr**

23

**CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**

**Thème : Trouver ma place en tant qu'aidant avec les intervenants professionnels** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

📍 Maison de LÉA • Gond Pontouvre 🕒 De 10h à 11h  
☎️ Renseignements : **06 02 11 45 78**



29

**GROUPE DE PAROLE** • Espace de soutien, animé par une psychologue et selon le thème, un professionnel expert du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).

📍 26 Route de Rejallant, 16700 Ruffec 🕒 De 14h30 à 16h ☎️ Pour tous renseignements : **05 45 67 06 91** € **Gratuit**

28

**THÉÂTRE-DÉBAT "MAMAN MARGUERITE"**

Par le groupe **Nonac** maladie d'Alzheimer et Aidants. Par le **Comité MSA du Sud Charente**.

📍 Chalais - Espace Arc en ciel 🕒 De 14h à 17h  
☎️ Renseignement : **Laure-Marie DEPORT**, animatrice de territoires Angoumois et Sud-Charente MSA des Charentes : **06 13 12 57 95**

29

**BALADE DE LEA**

Temps libre qui s'articule en **3 temps de rencontre**. Chaque visite se compose d'un déplacement, d'une visite guidée et d'un moment déjeuner au restaurant.

📍 Gond-Pontouvre 🕒 De 9h à 17h **10 €**  
☎️ Contact **Chloé Quinteros** : **06 22 61 80 62**







**PERMANENCES UNAFAM : LES MARDIS, DU 4 JUILLET AU 1<sup>ER</sup> AOÛT**

Sur **Rendez-vous** uniquement, à la **Maison de LEA**  
 Gond Pontouvre De 10h à 12h30  
 06 21 72 98 75 · [jeanne.sylla@udaf16.org](mailto:jeanne.sylla@udaf16.org)



Schizophrénies, troubles bipolaires, TOC, dépressions sévères

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

**SORTEZ DE L'ISOLEMENT**

**L'UNAFAM 16 PEUT VOUS AIDER**

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

**06.07.36.42.21**

**Permanence sur RDV à l'UDAF Ma Campagne**

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

**Et n'oublions pas...**

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

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

**FRANCE PARKINSON**

- **Webinaire** pour les personnes nouvellement diagnostiquées : Le premier webinaire « comment rebondir après l'impact de l'annonce de la maladie ? » animé par **Anne-Laure Ramelli**, psychologue au Centre Expert Parkinson Mondor (Créteil, 94) et coordinatrice du programme d'éducation thérapeutique AKTIPARK et par **Marie-Dominique**, patiente ressource dans le programme et **d'Alix Vié**, responsable du programme. Disponible en replay sur la **chaîne YouTube** de l'association.
- **Soutien psy** : Nous invitons les personnes souhaitant bénéficier du financement **d'1 à 5 consultations de soutien psychologique** (remboursement à hauteur de 60€ par consultation) à contacter directement le **01 43 43 43 15**, les **mardis, mercredis et jeudis de 9h30 à 12h30**
- **Recherche de bénévoles** pour la **ligne écoute** : France Parkinson recherche des personnes souhaitant **s'investir** au niveau national sur **l'écoute** des personnes malades et de leurs proches **les mardis et jeudis de 9h30 à 12h30**. Une **formation** préalable et un **accompagnement** de cette mission de bénévole écoutant sont proposés. Pour plus d'information contactez **Alix Vié** à [a.vie@franceparkinson.fr](mailto:a.vie@franceparkinson.fr)

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

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

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


### SOINS DE BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉS POUR LES AIDANTS CHARENTAIS

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

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

 Appelez-les au **05 45 21 31 31**

### UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE


 Appelez-les au **05 45 37 33 33**

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

### ESPACE NUMÉRIQUE DU SUD CHARENTE

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


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

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

### FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER/ CAF

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

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

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

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

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

 **05 45 95 74 22**

 115 rte Vars  
16160 GOND PONTOUVRE

### FRANCE RÉSEAU SEP

>>>>>

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



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

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

## ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

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

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

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

## BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE • Tous les **samedis à 9h45**

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

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

## L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

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

### CONTACT :



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

**Contact par mail :**  
[plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr)

## AGIRC ARRCO

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

 [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)

## L'ASSOCIATION UNIS CITÉ

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

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

## TÉLÉCONSULTATION : RÉSIDENCE SERVICES MONTANA

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

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

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



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

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :**

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

📍 20 impasse de la Valenceaude ·  
16160 Gond Pontouvre



**ACTIVITÉS**

- Envie d'une **balade en triporteur**, pour vous ou votre association ? Contactez **Céline GACHET** au **06 11 71 12 99**
- **Ateliers Musicothérapie** à venir, contact **Maison de LEA** au **06 22 61 80 62**
- Des **ateliers prévention** sont également à venir !  
Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **Chloé QUINTEROS** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**

**i Information**

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

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

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

🌐 **A retrouver sur [www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)**

**Les ateliers**



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

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



Composez un numéro pour vous connecter



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



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes







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

#### RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)

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

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

 [www.unafam.org/-16-Charente-.html](http://www.unafam.org/-16-Charente-.html)

### CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN

#### NOUS VOUS SOUTENONS, EN VOUS PROPOSANT :

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



#### NOUS AGISSONS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :

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


### ÉCOUTE-FAMILLE

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

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

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

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

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

 [ecoute-famille@unafam.org](mailto:ecoute-famille@unafam.org)



## > L'ATELIER CONNECT AIDANT : "MIEUX DORMIR POUR MIEUX AIDER"

### RETOUR D'EXPÉRIENCE

Je suis **écoutant bénévole** sur la ligne d'écoute proposée par **L'Association AVEC NOS PROCHES**.

Dans ce cadre, nous sommes amenés à **coanimer** des **ateliers CONNECT AIDANT**. Il s'agit d'un des services proposé par **L'Association aux proches aidants**.

La philosophie de ces ateliers est de **favoriser** le **partage d'expérience** entre proches aidants.

Leurs principales **caractéristiques** sont :

- **Tout se passe par téléphone** ce qui permet, entre autres, de lever les **difficultés** liées aux **déplacements**, de trouver une **solution** pour s'occuper de son **proche** pendant notre **absence** ; lever en partie la **culpabilité** de **s'autoriser** ou se permettre de **prendre du temps pour soi**.
- **Anonymat** : Les autres **ne nous voient pas, ne nous connaissent pas**. Il est possible de donner un **pseudo** ou **juste un prénom** afin que l'on puisse seulement vous **identifier** quand vous prenez la parole. Il n'y a que **l'association** ou la **structure** qui connaissent **vos coordonnées de contact**.
- **3 à 6 participants par atelier** : L'objectif est que chacun puisse **participer, échanger** et favoriser le **partage**.
- **Durée 1 heure** : la durée limitée permet de donner un **cadre**. L'animatrice est la **maîtresse du temps** et s'assure que nous ne dépassons pas le temps imparti afin que personne ne soit ou ne se sente **frustré** car elle doit partir et que les échanges continuent.
- **Une coanimation** : Une animation conjointe partagée par une **salariée** de **L'Association** et un **écoutant bénévole**. Ce dernier peut être un **ancien proche aidant** ou une personne qui est **toujours proche aidant**.

Toutefois, il faut absolument qu'il/elle ait pris du **recul** et de la **hauteur** par rapport à **son vécu de proche aidant** et/ou de son **expérience**. Les rôles de chacun sont bien déterminés. **L'animatrice** est **responsable** du **cadre**, tandis que le **proche aidant** est là pour **partager** son **expérience** et donner des **pistes ou des clés**.

- **Un échange entre pairs** : L'objectif est de permettre aux participants de **prendre conscience** qu'ils **ne sont pas seuls** à vivre cette expérience ou histoire, ou encore vie. Pour un partage d'expérience « adapté », un **« profil » de chaque participant** est indiqué afin d'éviter que des proches qui ont perdu leurs proches très récemment se retrouvent avec des proches aidants qui sont encore dans **l'aidance** car leurs attentes et les difficultés ne seront pas les mêmes.
- **Une thématique** : Il nous semble important que chacun puisse savoir **de quoi on va parler** et savoir s'il est **intéressé** ou pas. En tant **qu'écoutant bénévole**, nous recevons au plus tard quelques heures avant le début de l'atelier une **fiche descriptive** de la **thématique** et les **idées** qui pourront être abordées. Personnellement, je réfléchis également de mon côté afin de rassembler mes idées. L'animatrice et le bénévole écoutant se connectent **¼ d'heure** au minimum avant le début de l'atelier afin de **se mettre d'accord** et échanger par rapport à leurs idées. Chacun doit également partager ses **difficultés** par rapport à cette thématique. >>>>





J'ai assisté dernièrement en tant **qu'observateur** à l'atelier **Mieux dormir pour mieux aider**. Je me suis présenté et j'ai **coupé mon micro** afin de ne pas **intervenir**, ni faire des bruits parasites. L'accord des différents participants a été recueilli concernant ma présence.

L'atelier a été animé par **Colombine**, chargée de la **formation** et des **ateliers CONNECT AIDANT**, et par une **bénévole écoutante** qui est également **sophrologue**.

En préambule, **Colombine** a **félicité** et **remercié** les différents participants, car cela demande des **efforts importants** et un certain **cheminement** pour participer à ces ateliers.

Elle a rappelé les **grands principes** qui régissent les échanges : respect de la parole de chacun, non jugement, bienveillance, et, d'un point de vue plus pratique, indiquer son **prénom** avant toute prise de parole.

Un bref rappel que nous ne pourrons pas donner des **solutions clés en main**, mais chacun devra trouver la sienne, celle qui lui **conviendra le mieux**, en **s'appropriant** les clés ou les pistes qui auront été évoquées.

Puis cela a été un **tour de table de présentation** et de **recueil** des **attentes** des **3 participantes**.

- **F, aidante de son papa grabataire en fin de vie**, et qui accompagne également sa **filles autiste** et dont le diagnostic est très récent. Elle a également assisté une **grand-mère en fin de vie**.
- **E, aidante de son fils de 22 ans** qui souffre de **schizophrénie**. Elle est **bénévole** auprès de **L'Association UNAFAM**. Actuellement, elle lutte contre un **cancer du sein**.
- **C, aidante de son père âgé** qui souffre de différentes **pathologies** et **refuse** les traitements.

En introduction, **Colombine** a présenté la **thématique** en rappelant l'importance du **sommeil**. Elle a ouvert **deux pistes de réflexion** : *comment pouvoir agir sur la qualité du sommeil ? Comment la qualité de nos nuits influence-t-elle notre relation avec nos proches ?*



Les **échanges** ont été **très riches**. La question de l'**apnée du sommeil** a été abordée, ainsi que celle d'un « **médicament** » léger afin de faciliter le sommeil.

**Différents outils ou méthodes** ont été évoqués, comme la **cohérence cardiaque**, la **méditation** ou la **sophrologie**. Nous avons aussi parlé **du centre du sommeil à l'hôpital de l'Hôtel Dieu** à Paris.

Il avait été décidé au début de l'atelier de se laisser **10 minutes à la fin** pour que la **bénévole écoutante** nous « **offre** » un **exercice de sophrologie** favorisant **l'endormissement**. Petite précision : l'atelier s'est déroulé en début de soirée.

Un **dernier tour de table** a été réalisé afin de connaître le **ressenti à chaud** des participants.

**Colombine** a clôturé en nous **remerciant** et en nous **félicitant**. Elle a également précisé, que toutes les pistes qui avaient été évoquées ne doivent pas être mises en place **obligatoirement** aujourd'hui ou demain, mais simplement quand les personnes se sentiront **prêtes** à le faire. C'est-à-dire qu'elles auront **cheminé** et se permettront de le faire sans que cela leur provoque de la souffrance. Chacun **doit aller à son rythme**. L'objectif est d'éviter **l'échec**.

Une fois que les différents participants ont rattaché, un **débriefing** a été organisé entre **Colombine, l'écouter** et **moi-même** par rapport à notre ressenti. Cela nous a permis de **confronter** nos différentes perceptions et **d'échanger** sur les orientations ou les outils qui pourront être proposés lors du retour individuel que l'animatrice adresse aux participants avec la fiche de l'atelier. ●

## > J'AI PARTICIPÉ : LA FORMATION DU SOMMEIL

PAR : EVELYNE COUTY, FORMATRICE - JACQUELINE ET MAUD, AIDANTES PARTICIPANTES

Un cycle de **6 semaines** pour **mieux dormir**

Si vous avez **60 ans**, que des petits ou grands problèmes de **sommeil** vous inquiètent, que vous avez déjà écarté tout **soupçon** d'origine médicale, **la formation du sommeil** est pour vous. Elle se déroule sur **6 semaines**, au rythme d'une **séance de 3 heures par semaine**.



L'**objectif** de cette formation est de comprendre les **rouages du sommeil**, de connaître et détourner les **pièges** de l'**anxiété** de la **peur**, des **émotions** qui viennent déstabiliser le **bon fonctionnement** du sommeil.

C'est aussi prendre conscience de l'**influence** de **certains facteurs** influençant directement le sommeil, tels que l'**hygiène de vie** au travers de l'**alimentation** et du **sport**. La bienveillance et la convivialité s'invitent systématiquement à ces formations **abordables par tous**.

Durant ces **6 semaines**, ce sont **6 angles** différents qui sont abordés pour enfin **comprendre** et **mieux vivre** son sommeil.

1

La **1<sup>re</sup> semaine**, arrive le **petit train** du **sommeil** qui permet à tous de **comprendre** très rapidement pourquoi nous nous **endormons difficilement**, pourquoi nous nous **réveillons plusieurs fois** par nuit, pourquoi nous pouvons rester 1 heure, 2 heures, voire 3 heures (**r**)**éveillés**, parfois sans retrouver le sommeil.

La **compréhension du sommeil**, accompagnée de **quelques exercices de détente** et d'**activités ludiques**, est **notre ligne de départ** pour atteindre la ligne d'arrivée lors de la **6<sup>ème</sup> séance** qui sera marquée par l'énergie, la force, la santé et le bien-être.



2

La **2<sup>e</sup> semaine** est consacrée à la **sophrologie** avec une **première technique** qui s'appelle le « **protocole du sommeil** », à adapter aux **biorythmes** de chacun. Pour colorer cette séance, il est question également de la place des **rêves** et des **cauchemars**. En 2 semaines déjà, les personnes ont des **outils simples et efficaces** pour commencer à **mieux dormir**.

3

Ensuite vient la **3<sup>e</sup> semaine** où nous abordons « **la bonne hygiène du sommeil** » en parlant d'**hygiène alimentaire** : les aliments **conseillés** pour le **repas du soir**, qui facilitent l'**endormissement** en stimulant les **hormones du sommeil**, la **mélatonine** entre autres ! C'est également le moment d'évoquer la sieste, la micro-sieste, le sommeil polyphasique, etc. >>>>





4

Lors de la **4<sup>e</sup> semaine**, c'est de **sport** qu'il s'agit. Nous expérimentons des **exercices physiques** qui facilitent le sommeil. À ce stade de la formation, nous avons déjà fait beaucoup de **progrès**, parfois même des pas de **géants** tellement, en prenant **soin de soi**, le **sommeil fait loi**. >>>>

5

Arrive la **5<sup>e</sup> semaine** consacrée à la **gestion du stress**, des **angoisses** et des **inquiétudes** en découvrant la technique de la **cohérence cardiaque**, qui offre à elle toute seule un **potentiel énorme** pour réguler le cortisol, l'hormone du stress, la tension artérielle, les défenses immunitaires, et bien d'autres aspects intrinsèques de chacun. À cette occasion, un **petit film** est diffusé pour montrer **l'intérêt** qu'ont accordé l'armée de l'air, le monde sportif et le monde du travail à cette technique **ultra facile** et diablement **efficace** pour **réguler les émotions**.



6

Au cours de la **6<sup>e</sup> et dernière séance**, nous terminons par **« les trucs et astuces »** : nous voulons parler des **mudras**, de **l'acupressure**, des **huiles essentielles**, des **fleurs de Bach**, etc., et nous confectionnons un **flacon de brume d'oreiller** que chacun **peut emporter chez soi**.

Après un **quiz général** et la reprise de certains **exercices**, la **6<sup>e</sup> semaine** se termine par un **rassemblement gustatif** : un repas **convivial** !



**6 mois plus tard**, nous proposons une **2<sup>e</sup> session** de **3 séances** pour ceux qui le désirent, que nous appelons : **« sommeil niveau 2 »** sur le même rythme de **3 heures 1 fois par semaine** sur **3 semaines**.



Lors de la **1<sup>re</sup> semaine**, nous revenons sur les **exercices** et **écoutons** les retours des personnes, les **facilités** et **difficultés** qu'elles ont rencontrées. Nous **revisitons** ces exercices pour **lever les doutes** ou les **incompréhensions** de la 1<sup>re</sup> session.

Pendant la **2<sup>e</sup> semaine**, nous abordons une **nouvelle technique** : **« l'auto-hypnose »**, que chacun pourra **expérimenter** en plus de toutes les techniques proposées jusque-là.

À la **3<sup>e</sup> séance**, nous offrons une **valisette** remplie d'accessoires nouveaux dont nous abordons l'utilisation pendant les **3 heures d'atelier**.

**À la fin** de ces formations, et si vous faites les exercices et suivez les consignes, le sommeil aura **repris sa place** dans votre lit : vous vous sentirez dorloté, **lové dans les bras de Morphée**. >>>>

Témoignage de :

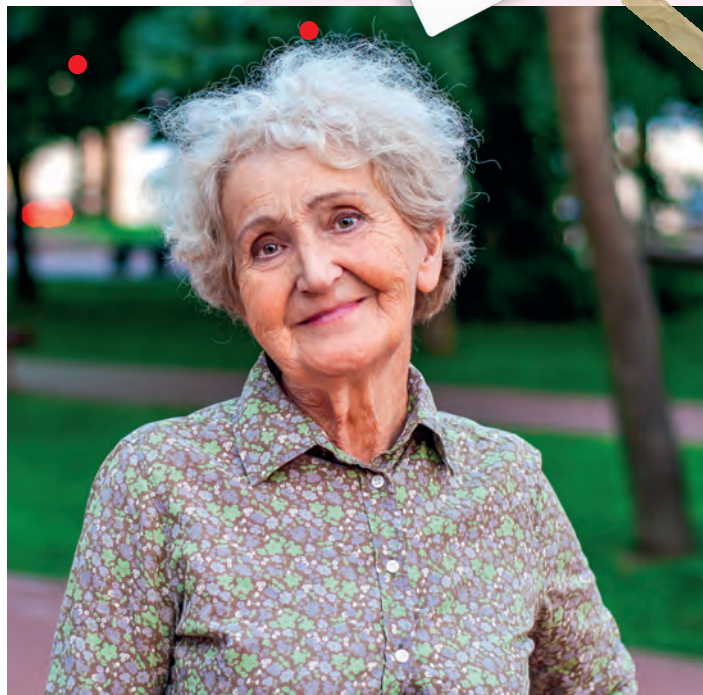
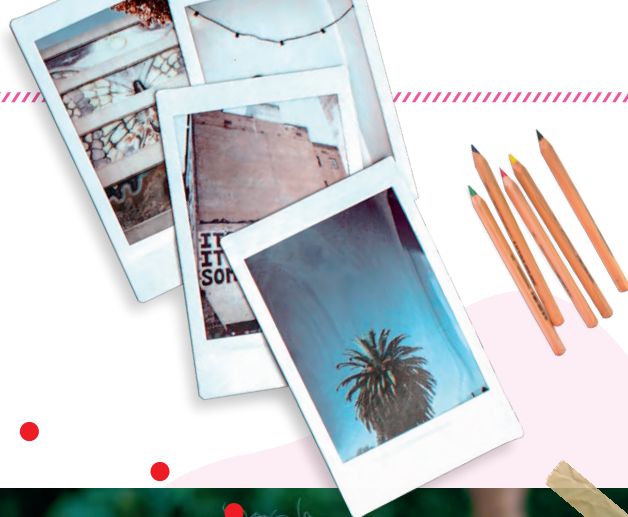
# Maud

Je suis ravie d'avoir pu suivre la **formation du sommeil** qui m'a apporté beaucoup de **connaissances** sur le « **comment mieux dormir** », sans **appréhension** si je ne m'endors pas facilement ou si je me réveille en cours de nuit.

Pour être bien dans son sommeil, détendu, il faut d'abord connaître **comment marche « le sommeil »**, ce qu'il vous apporte, comment le maîtriser, comment rentrer dans le monde du sommeil par le « *petit train* ».

J'ai appris comment **maîtriser le mental** qui nous envoie des perturbations, comme les mauvaises images que je ruminais sans arrêt. J'ai appris plusieurs **méthodes** à appliquer et qui me rendent service. Déjà, je n'appréhende plus la nuit, **je suis plus calme**.

Je voudrais remercier notre **animatrice** qui nous a amenées à comprendre que le **sommeil est très important** et qu'ainsi, nous pouvons être en **meilleure forme** dans la journée.



Témoignage de :

# Jacqueline

Je dois reconnaître que cette **formation** m'a apporté une **grande connaissance** sur le rôle du sommeil et le pouvoir du cerveau.

Des **clés et astuces** nous ont été données pour se mettre en **condition mentale** et **corporelle** afin de faire venir le sommeil et éliminer nos parasites.

Aujourd'hui, j'ai pris une **certaine distance** avec cette **anxiété** qui m'empêchait de dormir. Mon sommeil n'est pas assuré à **100%** toutes les nuits, mais le fait d'avoir des **cycles réparateurs** dans la nuit, quel **sentiment de bien-être le matin !**

Mon **comportement physique et mental** est complètement **changé** : sauf imprévu, la journée est beaucoup plus positive et légère. ●



## Consultation de pneumologie/troubles du sommeil du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld

### Cette consultation vise :

- le dépistage, diagnostic, traitement et suivi des différentes **pathologies respiratoires aiguës ou chroniques** ;
- le dépistage des **troubles du sommeil**, avec possibilité de polygraphie de nuit



### Quel jour, quels horaires ?

La consultation est organisée  
tous les mardis après-midi

### Comment prendre rendez-vous ?

Appelez le **05 45 67 54 40**  
entre 9h et 17h



# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage

Louisa · VIE DE COUPLE

« Pour plus de facilité, avec mon mari, nous avons changé de côté dans le lit. Ce n'est pas évident de prendre de nouvelles habitudes. »

Marie · VIE DE COUPLE

« Parfois, mon mari me réveille pour me demander si je dors. »

Carla · MÈRE AIDANTE

« Le diagnostic vient de tomber pour ma fille. Elle souffre d'un syndrome autistique. Je profite de la nuit pour effectuer des recherches. »

Claude · VIE DE COUPLE

« Mon mari déambule toute la nuit. Je n'arrive plus à dormir. »

Catherine · AIDANTE

« Comme nous ne vivons pas au même étage que mon proche, j'ai installé un baby-phone. Cela me permettait d'entendre sa respiration quand je me réveillais. »

François · LA COHÉRENCE CARDIAQUE

« Quand je me réveille la nuit, je fais une séance de cohérence cardiaque afin de pouvoir me rendormir. »

Claudine · AIDANTE DE SON MARI

« Dans la journée, mon mari atteint de la maladie d'Alzheimer porte une montre GPS. La nuit, nous la mettons en charge. Malheureusement, une nuit, il en a « profité » pour se « sauver ». Nous avons mis 48 heures pour le retrouver. »

Philippe · UN SOMMEIL DIFFICILE

« Je ne dors que d'un œil à l'affût de tous bruits. En conséquence, mon sommeil n'est pas réparateur. »

Louis · UN SÉJOUR BÉNÉFIQUE

« Je me suis permis et autorisé d'avoir recours au court-séjour. En effet, j'étais très fatigué, j'avais besoin de récupérer. »

Jean-Pierre · AIDANT DE SA FEMME

« Au départ, ma femme avait du mal à accepter que je la « place » quelques jours afin de pouvoir récupérer et dormir. Maintenant, elle arrive à l'accepter. »

Rémi · UN RÉVEIL TARDIF

« Mon mari se lève très tôt, vers 4h du matin. J'ai réussi qu'il ne m'apporte mon petit-déjeuner que vers 7h ou quand je suis réveillé. Toutefois, je le sens stressé et qu'il attend avec impatience que le réveil indique 7h. »

