

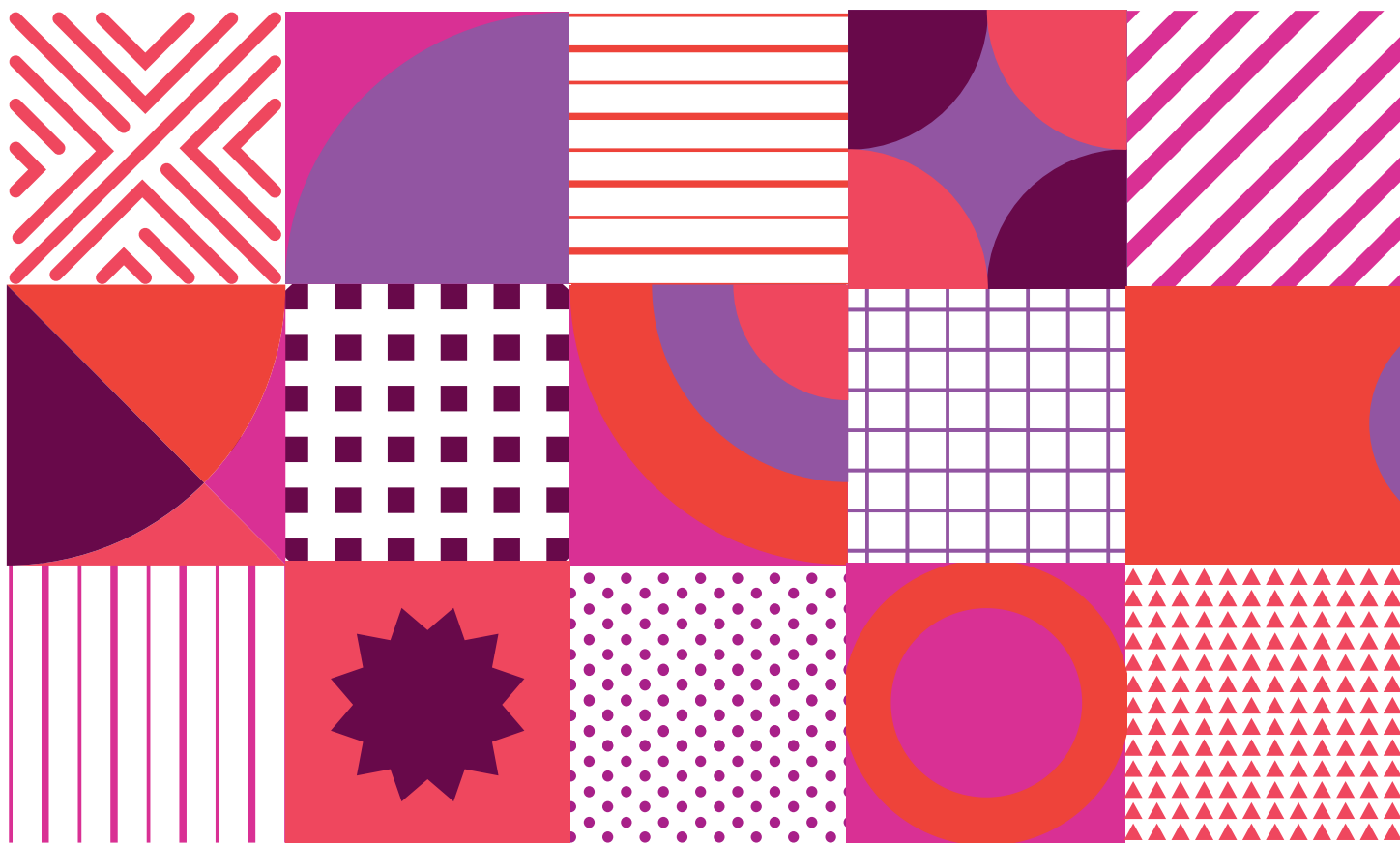


N°19

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



AGENDA

Juillet | Août | Septembre 2025



> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE • 2025

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



France Parkinson



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

PROGRAMME ENTR'AIDANTS

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

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

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

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

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

Chaque mois, des **groupes d'échanges** sont 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.**

○ Châteaubernard

○ Exideuil, complexe sportif rue du Moulin

○ Isle d'Espagnac, salle AAPEL, 119 avenue de Montbron

TENNIS DE TABLE

Séances pour **les aidés et les aidants**

Séance suivie pour ceux qui le désirent du travail de la voix à **12h30**.

○ Salle de la trésorière, Angoulême

🕒 Le **vendredi** de **11h à 12h30**

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

OUVERTURE D'UNE LIGNE D'ÉCOUTE

🕒 Le **mercredi** de **9h30 à 12h30**

☎ Contact : 07 64 76 28 71

PERMANENCE

Association Parkinson avec **Jacqueline**, à la Maison de L.E.A

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

OUVERTURE D'UN CAFÉ JEUNES PARKINSONIENS

Pour les personnes en activités ou en âge de l'être. Renseignements auprès de **Nicolas** : cafejp16@franceparkinson.fr ou au 07 64 76 29 05

La **MSP d'Aunac Bords de Charente** (Maison de Santé Pluridisciplinaire) reprend le **programme ETP Parkinson** (Education Thérapeutique du Patient), jusqu'alors porté par la **MSP Val de Bonnieure**. A destination des aidés/aidants, de **nombreux thèmes seront abordés**, à savoir :

- Mieux comprendre sa maladie
- Voix et communication
- Et mes droits, on en parle
- Relaxation, bien-être et conscience
- Stress et émotions
- Badaboum 1 et 2
- Pilules, pendules et compagnie
- A table
- Pourquoi je tousse.

SESSION À AUNAC DÈS SEPTEMBRE 2025

Cette année, il n'y aura qu'une **seule session** qui débutera en **septembre prochain à Aunac**. Si vous êtes d'ores et déjà intéressés par ce prochain cycle contactez **Jacqueline GOUDOUX** au 07 64 76 28 71 ou par mail comite16@franceparkinson.fr

Un **entretien** préalable est prévu par l'équipe de la MSP d'Aunac. Dates retenues à cet effet : le **vendredi 25 juillet et le vendredi 1er août 2025** pour un démarrage de session début **septembre 2025**.

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



La plateforme qui **vous rassemble**

Le 1^{er} espace d'échanges et de services pour
la communauté Parkinson



Rejoignez dès maintenant
la communauté **Blabla -Park**



Se rencontrer - Partager - S'entraider



FRANCE
PARKINSON
Libérons le mouvement

PERMANENCES

VIE INTIME, SEXUALITE, PARENTALITE

A DESTINATION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



...Vie sexuelle, intimité,
relations, parentalité
violences sexuelles...

Vous avez des questions ?
Besoin de conseils ?



CALENDRIER 2025



de 13h30 à 17h00

- Lundi 28 avril
- Lundi 26 mai
- Lundi 16 juin
- Lundi 7 juillet
- Lundi 8 septembre
- Lundi 6 octobre
- Lundi 3 novembre
- Lundi 8 décembre



MDPH de la Charente
15 Bd, Jean Moulin
16 000 Angoulême



A ANGOULEME

Permanences assurées par
Marion ESCOUVOIS
Éducatrice formée aux handicaps et à la
Vie intime et affective

intim
NOUVELLE-AQUITAINE
agir

**SUR
RENDEZ-VOUS**

intimagir-nouvelle-aquitaine.org



Envoyer un mail à marionescvs@gmail.com ou appeler le 07 62 00 65 56

Dispositif APV

Assistance au Parcours de Vie

Un projet, une demande, une envie ?



Exprimer, imaginer
et affiner vos projets

Informez sur vos droits
et sur l'ensemble
des possibles

Rechercher avec vous
les moyens,
les ressources



Pour toute personne concernée
par le handicap et ses proches



Tout âge



Mobile sur tout le département



Gratuit

Dispositif APV16



apv16@gpa-asso.fr



07 57 47 23 09



Flashez ici pour
écouter cette affiche !



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

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Fédération
Départementale
Famille

ars
Association Régionale de
Soutien à l'Autisme

Atelier Gestion du Stress destiné aux Proches-Aidants

Pour apprendre à décrypter la mécanique du stress et à repérer vos propres réactions,

Pour découvrir et expérimenter des outils,

Pour prendre conscience, développer ou renforcer vos compétences et vos ressources.

AU PROGRAMME

5 séances de 2h30, en petit groupe:

- Faire connaissance
- décoder le stress
- Panorama des "stratégies" de Gestion du Stress
- Exploration des ressources
- Synthèse



Participation gratuite

Renseignements et inscription : Plateforme des Aidants

05 45 21 31 31 (choix n°2)





SANTÉ
PRÉVOYANCE
RETRAITE
ÉPARGNE

Agir pour améliorer votre quotidien

Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou un proche aidant et vous souhaitez être informé(e), conseillé(e) et orienté(e) sur les aides et solutions dont vous pourriez bénéficier ?

(Autonomie +)

est un ensemble de services personnalisés, coordonnés par des conseillers spécialisés dans le maintien de l'autonomie et la recherche d'un lieu de vie adapté.

Avec AUTONOMIE +, service entièrement gratuit du Groupe Malakoff Humanis, un interlocuteur dédié vous accompagne tout au long de vos démarches. Il vous conseille sur les solutions disponibles correspondant à vos besoins, et vous restez libre de choisir celles qui vous conviennent le mieux !

Malakoff Humanis à vos côtés

Malakoff Humanis est un groupe de protection sociale paritaire, mutualiste et à but non lucratif qui s'engage pour une société plus inclusive. Malakoff Humanis consacre près de 160 millions d'euros pour accompagner les personnes en situation de fragilités, soutenir l'innovation sociale, mener des actions de sensibilisation et de mécénat, investir dans la recherche, des start-ups et des projets associatifs.



Nous contacter :



3996

Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30
(service gratuit + prix d'un appel local)



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



Malakoff Humanis - Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la sécurité sociale, adhérente de l'Agirc-Arrco, N° SIREN 877 849 265 - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - malakoffhumanis.com

MHR-14392_2310 - Crédit photo : AdobeStock

(Autonomie +)

Solutions pour les personnes en perte d'autonomie et leurs proches aidants*

Besoin d'assistance au quotidien ?

- Entretien de la maison
- Portage de repas
- Aide à la toilette, à la préparation des repas, aux courses...
- Démarches administratives
- Assistance informatique et technique
- Accompagnement psychologique

Besoin de préserver la vie sociale ?

- Courses et sorties accompagnées
- Proposition d'activités culturelles et de loisirs
- Aide à l'utilisation des outils numériques
- Médiation familiale
- Personne de compagnie à la maison

Besoin d'être aidé(e) financièrement ?

- Information et orientation sur l'ensemble des dispositifs légaux et extralégaux
- Constitution du dossier et suivi de la demande
- Participation financière** aux séjours et travaux





Besoin d'être soutenu(e) en tant qu'aidant(e) ?

- Plan d'accompagnement par un conseiller dédié
 - Accès à des dispositifs de formation et de coaching
 - Accompagnement psychologique, médiation familiale
 - Equilibre vie professionnelle, vie personnelle et vie d'aidant



Besoin de répit ?

- Proposition d'activités culturelles et de loisirs
- Séjours vacances répit aidant/aidé
- Garde de nuit personnalisée
- Accueil de jour en structure
- Accueil familial ponctuel

Besoin d'adapter et de sécuriser le logement ?

- Diagnostic d'un ergothérapeute
- Petits travaux d'adaptation du logement
- Transformation de salle de bain en salle de douche
- Comparateur de solutions de téléassistance



Besoin d'un lieu de vie adapté ?

- Recherche d'établissement ou d'habitat alternatif
- Solutions d'hébergement temporaires ou permanentes
- Constitution et suivi de dossier
- Préparation et aide au déménagement

* Un aidant est une personne qui accompagne un proche en perte d'autonomie (liée à l'avancée en âge, à la maladie ou à une situation de handicap) dans un ou plusieurs actes de la vie quotidienne (assistance, participation à l'administration des soins et des traitements, accompagnement psychologique, démarches administratives...).

** Attribuée après étude de votre dossier et sous certaines conditions.

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

CONTACT

Pour participer :
La Maison de Léa
06 22 61 80 62

Pour tout renseignement
du lundi au vendredi de 9h à 17h

PÔLE SOLIDARITÉS
Direction de l'autonomie
Service ingénierie et qualité
05 16 09 76 27

Retrouvez toutes les informations sur



www.lacharente.fr

Conception graphique et mise en page : C214 - Crédit photo : iStockphoto - Mai 2025



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 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.

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.

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

Accueil de la personne en situation de handicap

Afin que vous puissiez participer à ces séances en toute tranquillité, un espace d'accueil est proposé au conjoint, à l'enfant ou au parent dont vous vous occupez.

Un professionnel lui proposera des activités.

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

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



Participez à ce programme court gratuit et individualisé

-  Centre de Réhabilitation Psychosociale de Proximité de la Charente  **court gratuit et individualisé**
-  Pour obtenir plus d'informations et participer au programme BREF : **05 45 92 92 91 - crehab16@ch-claudel.fr**

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

PERMANENCE PRO AIDANTS

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

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

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

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

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

 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.





vous proposent un :

NOUVEAU COURS DE GYM PREVENTION SANTE

Dans les locaux de la plateforme des aidants, 1^{ER} étage

Adresse : HOPITAL de Châteauneuf, place de l'Eglise

Contacts

Aurélie SIMON de
SIEL BLEU

06 98 03 01 88

aurelie.simon@sielbleu.org



JOUR et HORAIRE

Début des cours le 13/11/2024

- Les mercredis de 14h à 15h

INSCRIPTIONS

Adhésion de 18€, trimestre à 50€

2 cours d'essai gratuits sans engagement



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



Informations et inscription

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

Avec le soutien de :

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général



AG2R LA MONDIALE



AG2R ARPEGE



FRANCE
PARKINSON



Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Normandie



CRÉDIT MUNICIPAL
DE PARIS



Des séjours adaptés à votre situation de vie

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

Ça se passe où ?



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

Combien ça coûte ?

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

Comment cela se passe-t-il ?

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

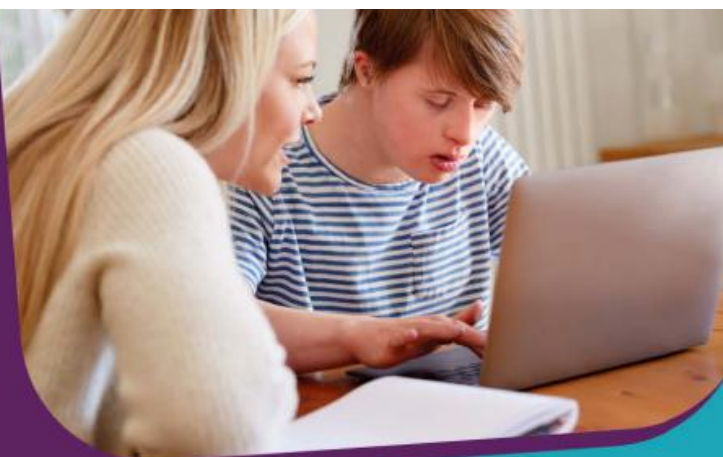




**Si vous prenez soin
d'un proche en raison
de la maladie, de l'âge
ou d'un handicap,**

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

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



Service digital disponible
sur tous les supports



maboussoleaidants.fr

3 SERVICES pour vous orienter

MES SOLUTIONS

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

MES AIDES

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

MA VIE D'AIDANT

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

ELLE aide - ELLE témoigne

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

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

Armelle 70 ans, Marmande (47)



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

LA RENCONTRE RESSOURÇANTE

Au service des aidants de Charente

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



Et si tout commençait par une Rencontre Ressourçante ?

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

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

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

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

RENCONTRE BIEN-ÊTRE

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

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



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

Mr F. aidant de sa maman.
Cherves Richemont

RENCONTRE EVOLUTION

Un domicile repensé pour une sérénité retrouvée.

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



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

Mme G. aidante de son mari.
Roullet St Estèphe

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

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

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

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



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

Les étapes de l'accompagnement

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

Le tarif de l'accompagnement inclut

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

500 € TTC



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



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants
en Charente

www.dynamiqueaidants16.fr



COGNAC

Activités adaptées gratuites *



GYMNASTIQUE ADAPTÉE Jeudi de 13h à 14h30

Complexe Aquatique X'Eau,
salle de musculation
Châteaubernard



ESCRIME

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



SOPHROLOGIE

UN ESPACE LIGUE A COGNAC

Des bénévoles à votre écoute

Permanences à l'hôpital de
Cognac.

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

ET REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



de 9h30 à 12h30
tous les vendredis sauf le
premier de chaque mois

Maison de quartier St Jacques
33 rue d'Angelier
Cognac

*pour les personnes atteintes de cancer



Renseignements et
inscriptions :
05 45 92 20 75



Notre site
www.ligue-cancer-charente.fr



Notre adresse
104 rue Monlogis,
16000 ANGOULEME



Parcours autonomie : pour bien vivre chez vous, plus longtemps.

Rester autonome chez soi aujourd'hui est un véritable défi.

Pour vous accompagner en tant que clients AG2R Agirc-Arrco, nous avons créé un parcours personnalisé pour faciliter votre quotidien chez vous : Parcours autonomie.

Grâce à nos conseillers sociaux et nos partenaires, vous aurez accès à un ensemble de services coordonnés pour organiser votre maintien à domicile : diagnostic d'ergothérapie, petits travaux, aide à l'aménagement ou au déménagement, etc.

Parcours autonomie s'adresse également à vos ayants droit ainsi qu'à vos aidants.

Découvrez le service dès maintenant pour être contacté par un conseiller social.



AG2R LA MONDIALE

Prendre la main
sur demain

Épargne
Retraite
Santé
Prévoyance

ANGOULÊME

Dialogue & Solidarité vous accompagne

suite à la perte de votre conjoint



Association nationale loi 1901 fondée
par l'OCIRP – 17 lieux d'accueil en France

**Entretiens individuels
et groupes de parole**

Accueil sur rendez-vous

**Pour tout renseignement,
contactez-nous au**

0 800 494 627 Service & appel gratuits

ou par courriel à
dialogue@dialogueetsolidarite.fr

→ dialogueetsolidarite.fr

En partenariat avec



**Dialogue
& Solidarité**

GROUPE DE PAROLE

Pour les personnes en deuil

Animé par Emilie Cosson
Psychologue

Solidarité

Bienveillance

Partage

Ecoute

De 14h à 16h
2ème jeudi
de chaque mois



Premier contact

Emilie Cosson 07 67 89 33 24



Maison de santé de la Clé d'Or
Salle des ateliers
39 rue de la Clé d'Or 16410 Dignac



CHARENTE

Dispositif d'Appui à la Coordination Charente



Qu'est-ce que le Dispositif d'Appui à la Coordination ?

Le DAC Charente (Dispositif d'Appui à la Coordination) aide à coordonner votre parcours de soins et préserver votre autonomie sur **tout le département de la Charente**.

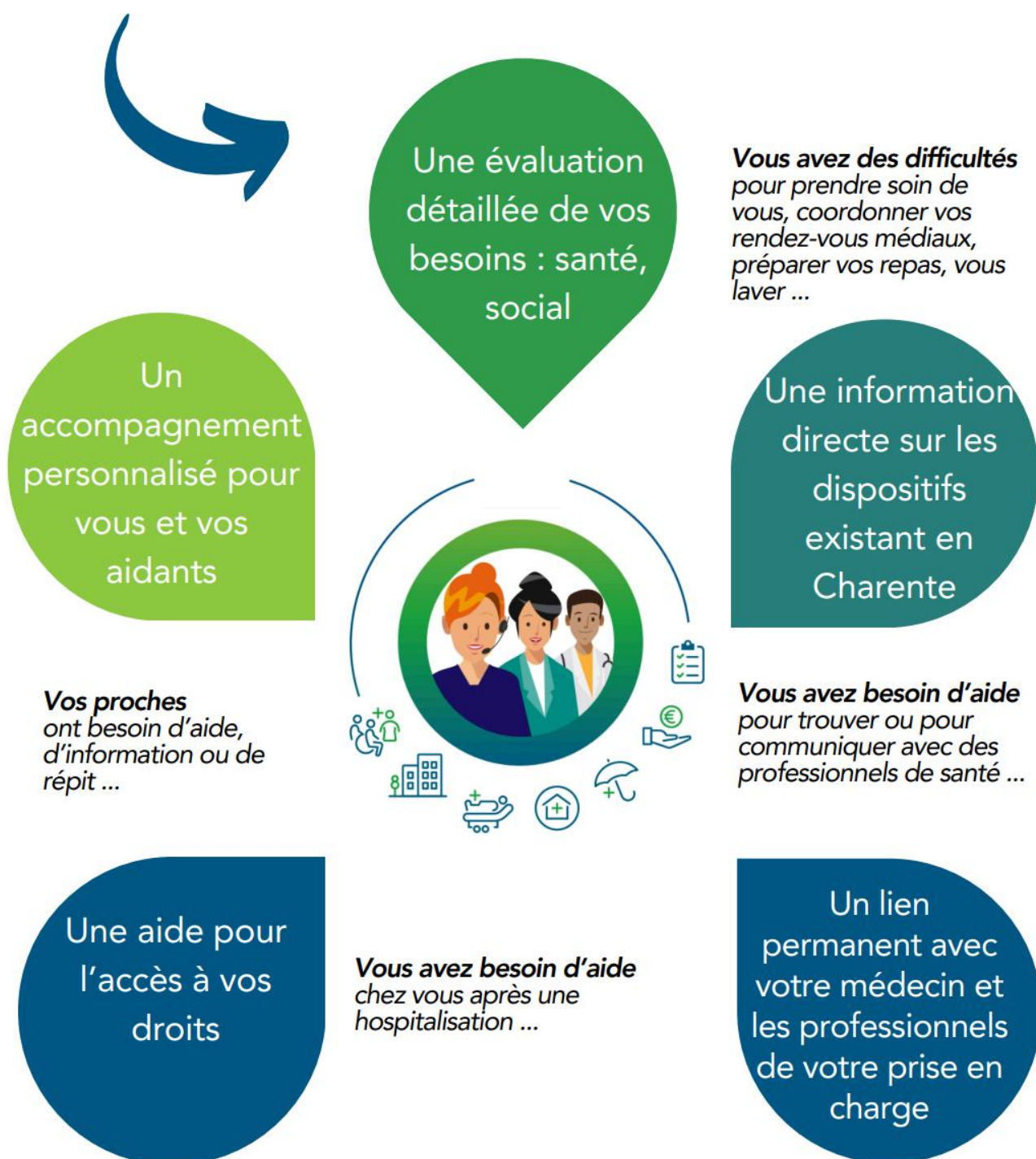
Le DAC Charente vous offre une aide individualisée, pour :

- Vous informer
- Déterminer vos besoins
- Accompagner votre famille et vos aidants
- Vous proposer des solutions individualisées



La structure est financée par l'ARS Nouvelle-Aquitaine
(Agence Régionale de Santé)

En quoi le DAC peut-il vous aider ?



Comment est-ce que le DAC fonctionne ?

Notre équipe est constituée de **coordonnateurs de parcours**, de formation assistant social, infirmier, conseiller en économie social et familiale L'un d'entre eux sera votre interlocuteur privilégié.

Nous sommes en lien avec votre médecin et tous les professionnels qui vous accompagnent : médecin, infirmier, pharmacien, kinésithérapeute, travailleur social, auxiliaire de vie, ...

Nous élaborons avec vous, et vos proches si vous le souhaitez, un plan de soins personnalisé.



Nous travaillons avec l'outil Paaco-Globule, dans lequel vos informations sont uniquement utilisées par les professionnels qui vous suivent pour la bonne coordination de votre parcours de santé. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, et d'un droit d'opposition.

Vous serez identifié grâce à un Identifiant National de Santé (INS) afin de faciliter et sécuriser les échanges et le partage d'informations entre les acteurs qui assurent votre prise en charge. Pour cela, nous avons besoin de votre carte d'identité, passeport ou carte de séjour pour le récupérer.

Comment se décline notre accompagnement ?

Seulement avec votre accord

Selon vos besoins, nous vous accompagnons par téléphone ou avec des visites à domicile.

Nous définissons ensemble des objectifs et vous accompagnons pour les réaliser. Nous assurons la coordination des professionnels autour de vous.

Nous restons auprès de vous le temps nécessaire, en fonction de votre situation et de son évolution. Vous pouvez néanmoins arrêter l'accompagnement à tout moment.

Comment contacter le DAC ?

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h



Un contact unique

0809 109 109

prix d'un appel local

Avec le soutien



www.dac-16.fr

Des professionnels dans tout le département
pour vous aider
contact@dac-16.fr





GROUPE DE PAROLE

Pour les aidants familiaux

Animé par Émilie Cosson, psychologue

Échangeons, tissons ensemble des liens !

soutien

ressenti

espace libre

partage

écoute

De 14h30 à 16h

**1er mardi
de chaque mois**

toute l'année

INSCRIPTIONS



Jusqu'au jeudi précédent l'atelier
07 67 89 33 24



Maison de santé de la Clé d'Or - Salle des ateliers
39 rue de la Clé d'Or 16410 Dignac



EHPAD - EHPA - Résidence seniors

Émeraudes Angoulême



Venez participer à nos ateliers gratuits, les vendredis à 10h30 :

23 mai

20 juin

25 juillet

19 septembre

10 octobre

Pour vous inscrire appelez-nous au

05 45 21 09 09

Émeraudes Angoulême
37, rue des Gots • 16000 Angoulême
www.emera.fr

emera
UNIS POUR NOS AÎNÉS



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

PROGRAMME année 2025

Samedi 25 janvier 2025

Aider ? Il y a aussi du positif !

Samedi 15 février 2025

Et ma propre santé dans tout ça ?

Samedi 29 mars 2025

Je n'arrive plus à dormir

Samedi 12 avril 2025

Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?

Samedi 24 mai 2025

Comment m'y prendre pour que mon proche accepte une aide extérieure ?

Samedi 28 juin 2025

Trouver du temps pour moi, me détendre

Samedi 27 septembre 2025

Je ne m'y retrouve plus dans les démarches administratives, quelles aides possibles ?

Samedi 11 octobre 2025

Aménagement du domicile : des solutions existent

Samedi 29 novembre 2025

Mon proche est entré en établissement, suis-je encore aidant ?

Samedi 13 décembre 2025

Etre aidant et garder ses relations avec son entourage



À cette adresse :

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



Contact :

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

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :





PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE ICOPE

Nouveau programme GRATUIT À DOMICILE

*J'ai 60 ans et plus : " Je
vais bien, je me teste, je
préserve ma santé"*



Je fais le point sur mes capacités :



VISION



NUTRITION



AUDITION



HUMEUR



MÉMOIRE



MOBILITÉ

COMMENT FAIRE ?



EN TÉLÉCHARGEANT

Télécharger l'application sur votre téléphone
ou votre tablette en scannant le QR code

ou

EN APPELANT

Appeler le Dispositif d'Appui à la Coordination
au 0809 109 109 (appel gratuit)



PLAN DE PRÉVENTION ET SUIVI PERSONNALISÉS

Renseignements complémentaires auprès du Dispositif d'Appui à la
Coordination de Charente DAC 16 au 0809 109 109 - **appel gratuit**





INFOS PRATIQUES

Ouverture du jardin : du 15 mai au 31 Octobre

L	M	M	J	V	S	D

Sur RDV de 9h30 à 17h



Accueil sur rendez-vous uniquement !

Tarifs : adhésion annuelle

	Personne morale (Associations, ESMS...)	Famille Parcours famille
Visite libre	Tarif unique 12 €	
Visite animée		

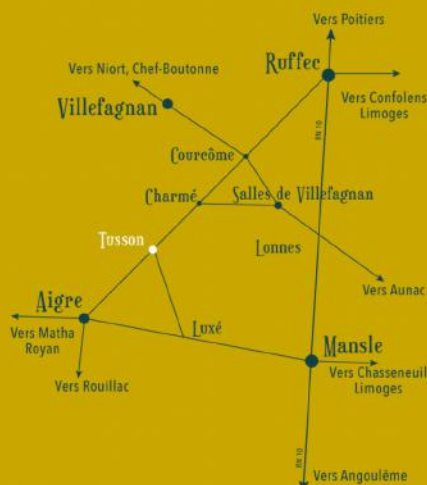
Visite libre : balade à votre rythme, sous la responsabilité des représentants légaux (parents, tuteurs...) ou des accompagnants

Visite animée : balade agrémentée d'expériences ludiques (énigmes, quizz olfactifs...), selon la disponibilité des adhérents autistes du GEM Le Verger de l'Altérité

Mode de règlement : CHQ ou €



POUR S'Y RENDRE



Le Jardin d'Aut' - Place du couvent
16140 TUSSON - 05.45.71.79.96



gem.levergerdelalterite@gmail.com



TUSSON - 16140



SENSORIALITÉ ET PÉDAGOGIE

Un espace
pour cultiver
son jardin intérieur

Ouvert du 15 mai
au 31 octobre



UN JARDIN CRÉÉ PAR ET POUR LA NEURODIVERSITÉ !

Le Jardin d'Aut' est un projet unique, globalement mené par des personnes autistes (association Le Verger de l'Altérité) : de la conception à la gestion de l'accueil et des visites, en passant par l'implantation, ce sont bien des personnes autistes qui sont à la manoeuvre !

Entièrement dédié aux personnes en situation de handicap (moteur, cognitif, psychique...), ce lieu a été pensé pour apprendre à être soi-même, à mieux se connaître, à se détendre...

Ainsi, à travers le bruissements des feuilles, les senteurs, les couleurs, la dégustation de fleurs, de fruits, chacun peut explorer les espaces en toute sécurité, en éveillant ses sens.

DES ESPACES STRUCTURÉS ET ADAPTÉS...

Plusieurs espaces ont été aménagés afin de s'adapter aux besoins des visiteurs :

- un espace ludique pour se balancer, pour sauter, pour tester son équilibre,
- un espace cognitif pour entraîner sa mémoire (temps, couleurs, mémopuzzle...),
- des espaces pour se détendre : dans un cocon de verdure ou bien au pied de la fontaine,
- des espaces pour effectuer des haltes gustatives,
- des espaces de rencontres, à la croisée des chemins...



UN ESPACE AVEC DES ANIMAUX !

Un espace a été conçu pour se familiariser avec des animaux doux et affectueux, véritablement adaptés dans le développement de liens affectifs. Un espace potager a également été pensé pour y accueillir diverses activités. Sont ainsi proposés (en visite animée uniquement) :

- nourrissage et soins des animaux,
- semis, plantation, récolte petits fruits et légumes,
- médiation animale...

Venez à la
rencontre de Figaro
et Haribo !



FRANCE ALZHEIMER CHARENTE en soutien aux familles touchées par Alzheimer et maladies apparentées

A votre écoute

Sur rendez vous au 05 45 67 06 91

Les Mardis, Vendredis toute la journée et le Jeudi matin
à SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

Entretiens psychologiques

Les entretiens sont pris en charge par l'association
France Alzheimer

Formation des Aidants

Fin des inscriptions 15 Septembre 2025

• SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

• BARBEZIEUX SAINT HILAIRE

Vendredi 3 octobre
Vendredi 10 octobre
Vendredi 17 octobre
Vendredi 7 novembre
Vendredi 14 novembre

Réunion de suivi

Vendredi 6 Février 2026 de 9H30
à 12H30

60 Route de Saint Jean d'Angely Bâtiment ADMR
SAINT YRIEIX SUR CHARENTE



Vendredi 3 Octobre
Vendredi 17 Octobre
Vendredi 7 Novembre
Vendredi 21 Novembre
Vendredi 5 Décembre

Réunion de Suivi à définir
en Février ou Mars

Hôpital du Sud Charente Route de Saint Bonnet
BARBEZIEUX SAINT HILAIRE

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS TEL 05 45 67 06 91

Des ateliers GRATUITS pour tous

Renseignements et Inscriptions
au 05 45 67 06 91

Mail: Contact16@francealzheimer.org



Septembre

A nos rendez-vous de rentrée!

Renseignements et inscriptions au 05 45 67 06 91

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h Danse salle du pressoir VARS 1	10h Danse salle des fêtes Reignac 14h30 Mon Herbière en Ville Maison Diocésaine Angoulême 2	10h Danse salle le Marysa Angoulême 3	10h Danse salle Pierre Antoine Saint Projet 10h Ping Alzheimer Gymnase rue de la Trésorière Angoulême 4	5	6	7
10h Danse salle du pressoir VARS 8	10h Danse salle des fêtes Reignac 9	10h Danse salle le Marysa Angoulême 15h Groupe de paroles Ehpad Ste Marie Etagnac 14h30 Groupe de paroles salle socio culturelle Hiersac 10	10h Danse salle Pierre Antoine Saint Projet 10h Ping Alzheimer Gymnase rue de la Trésorière Angoulême 11	12	13	14
10h Danse salle du pressoir VARS 14h30 Halte Relais Barbezieux St Hilaire Défi "Courir Alzheimer" Barbezieux St Hilaire 15	10h Danse salle des fêtes Reignac 16	10h Danse salle le Marysa Angoulême 17	10h Danse salle Pierre Antoine Saint Projet 10h Ping Alzheimer Gymnase rue de la Trésorière Angoulême 18	14h30 Groupe de paroles Jardins d'Antan Ruffec 19	10h Groupe de paroles Halte Relais Saint Yrieix 20	Journée Mondiale France Alzheimer 21
10h Danse salle du pressoir VARS 22	10h Danse salle des fêtes Reignac 23	10h Danse salle le Marysa Angoulême 24	10h Danse salle Pierre Antoine Saint Projet 10h Ping Alzheimer Gymnase rue de la Trésorière Angoulême Forum Ruelle sur Touvre 25	26	27	28
10h Danse salle du pressoir VARS 29	10h Danse salle des fêtes Reignac 30 14h30 Mon Herbière en Ville Maison Diocésaine Angoulême	10h Danse salle le Marysa Angoulême 31				

JUILLET 2025

Lundi 30 Juin
10h Danse Salle du pressoir VARS

Lundi 7 Juillet
10h Danse Salle du pressoir VARS

Mardi 1er Juillet
10h Danse Salle des fêtes Reignac
14h30 Mon Herbière en ville maison Diocésaine Angoulême

Mardi 8 Juillet
14h30 Mon Herbière en ville maison Diocésaine Angoulême
10h Danse Salle des fêtes Reignac

Mercredi 2 Juillet
10h Danse Salle le Marysa Angoulême

Mercredi 9 Juillet
10h Danse Salle le Marysa Angoulême

Jeudi 3 Juillet
10h Danse Salle Pierre Antoine Saint Projet

Jeudi 10 Juillet
10h Danse Salle Pierre Antoine Saint Projet

Samedi/Dimanche 5 et 6 Juillet
WEEK-END BIEN ETRE GRAVES SAINT AMANT

AOÛT 2025

Concerts "Retour vers le classique"

Mercredi 20 Août
Cognac

Lundi 25 Août
Château de la Mercerie 19h

Jeudi 21 Août
Eglise de Tusson 20h

Mardi 26 Août
Maison Diocésaine Angoulême 20h

Vendredi 22 Août
Eglise de Barret 20h

Samedi 23 Août
Jardin vert Angoulême 20h

Dimanche 24 Août
Pique nique musical Parc de l'Abbaye Saint Amant de Boixe 12h30

Renseignements et inscription au 05 45 67 06 91





ATELIERS DE PREVENTION

LA PREVENTION PAR LA DANSE

Animée par Philippe Moreau

VARIS

Le lundi de 10H à 11H
Salle du Pressoir VARIS

REIGNAC près de Barbezieux

Le mardi de 10H à 11H
Salle des fêtes de REIGNAC

ANGOULEME

Le mercredi de 10H à 11H :
Le Marysa 33 Impasse Félix Nadar, Ma Campagne

LA ROCHEFOUCAULD

Le jeudi matin 10H à 11H.
Salle Pierre Antoine
ST PROJET ST CONSTANT

PING ALZHEIMER

ANGOULEME

Tous les jeudis de 10H à 11H30
74 rue de la trésorière

HORTITHERAPIE :

ANGOULEME

1 séance tous les 15 jours, le lundi matin
10H à 12H
Maison Diocésaine 226 Rue de Bordeaux

INSCRIPTIONS AU : 05 45 67 06 91

ATELIERS GRATUITS

Pour les adhérents France Alzheimer Charente

GROUPE DE PAROLE

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

Le 3eme samedi du mois 10H
Bureau France Alzheimer Charente

RUFFEC

Le 3eme vendredi du mois à 14H30
Ehpad Les Jardins d'Antan

ETAGNAC

Le 2 EME mercredi du mois 15H
Ehpad Sainte Marie

HIERSAC

le 2eme mercredi du mois 14H30
Salle Socioculturelle 19 Bis rue d'Angoulême

HALTE RELAIS

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

Le 3eme samedi du mois 10H
Bureau ADMR Saint Yrieix sur Charente

REIGNAC près de Barbezieux

Le 3eme lundi du mois 14H
Salle des fêtes de Reignac

ENTRETIENS INDIVIDUELS

Sur Rendez Vous au 05 45 67 06 91

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

HOPITAL DE GRAND COGNAC

HALTES RELAIS ALZHEIMER

Aidant, pendant que nous prenons soin de votre proche **prenez soin de vous.**

MARDIS :

- 3 JUIN,
- 9 SEPTEMBRE,
- 4 NOVEMBRE,
- 6 JANVIER

DE 15H À 17H

ESPLANADE - SALLE JEAN FERRAT
19 bis avenue de l'union

Animés par une professionnelle

- Ateliers mémoire
- Jardinage et nature
- Ateliers créatifs...

Sur inscription : 05 45 38 69 50 ou
par mail : contact@saintyrieix-16.fr

PLACES LIMITÉES





&



RENCONTRE SANTÉ

Aidants, votre santé parlons-en !

4 ateliers pour ceux qui accompagnent au quotidien



Aidant et en forme

Avec un animateur APA et une infirmière ICOPE

Lundi 22 septembre 2025 (14h-16h)

Aidant, Mais pas seulement

Avec une association locale

Lundi 29 septembre 2025 (14h-16h)

Aidant et heureux ?

Avec une sophrologue et une psychologue

Lundi 6 octobre 2025 (14h-16h)

Ateliers | Sur
GRATUITS | INSCRIPTION

✉ fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr

06 86 21 63 74 📞

Sur demande, accueil de votre proche aidé, pendant les ateliers

Séance bilan

Lundi 10 novembre (14h-16h)

📍 À **Villefagnan**

Salle des associations
14 rue du Champ de Foire

Soutien financier :



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

Partenaires :



Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Régie par le code de la mutualité - Siren 422 280 304 - Bordeaux - © MFRNA - Photo Adèle Shook

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



GITE RELAIS Solid'AIR

Séjour de vacances adaptées, relais, pour des adultes en perte d'autonomie.

Au cœur de la campagne. Ce gîte est un **éco-lieu**, de 80m². Il se situe sur la commune d'**Angeduc**, en Charente à 30 minutes sud d'Angoulême. Ce refuge communiquera avec la maison du propriétaire pour faciliter les interventions de jour comme de nuit.

Deux axes dans le projet :

- **Gîte partagé** : Accueil séquentiel allant de 1 à 3 semaines maximum par mois. Réservé aux familles avec une capacité d'accueil de 6 personnes. Possibilité de bénéficier du relais dans le quotidien auprès de la famille pour leur permettre de se ressourcer.
- **Moyens proposés en fonction des besoins** :
Accompagnement au quotidien par une infirmière diplômée d'état qui aura pour mission :
 - D'effectuer des entretiens de pré-admission avec évaluation des besoins spécifiques des vacanciers.
 - De réaliser les prestations de service : aide au lever/coucher, aide à la toilette, prise des repas...
 - S'assurer de la prise des traitements et d'effectuer des soins de première intention. Elle sera la coordinatrice avec les infirmiers libéraux et le cabinet médical, voire l'hôpital puis fera du lien avec les familles ou structures pour les informer.
 - Aider à maintenir l'autonomie, reprendre ou prendre une place à travers le quotidien....
 - Accompagner dans l'organisation des sorties culturelles et de loisirs

Prestations proposées : Massage, sophrologie, ateliers créatifs avec vannerie

Partenariats possibles : Art thérapie et le chant, coiffeuse, aide administrative, naturopathe etc.

Réflexion avec la mairie pour organiser un **moment de convivialité** ouvert à tout public dans la salle des fêtes pour créer une dynamique et un moment d'échanges dans le milieu rural.

Possibilité d'anticiper les réservations ainsi que les prises en charge pour obtenir des aides dès à présent.

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

DU REPIT POUR LES AIDANTS



PROPOSE par France Alzheimer
Charente

Salle Renaissance

Salle de bien être

Ouverte aux bénévoles et aidants France Alzheimer
Les mardis et vendredis de 9h30 à 11h, de 15h à 17h
Sponsorisée par le Lions Club Renaissance



LA SOPHROLOGIE S'INVITE AU MUSEE

1 Mardi matin par mois à 10H30

Pour les aidants Alzheimer



LES AIDANTS EN GOGUETTE

1 Journée par mois, sortie culturelle, bien être, conviviale

Activités gratuites pour les Adhérents Alzheimer
Renseignements au 05 45 67 06 91



LE PATIO DES SAGES

Bien vieillir autrement

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

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

Nos offres exclusives :

• **Habitat partagé premium - Longs séjours**
Vivez dans un lieu chaleureux et raffiné, entouré, mais libre. Tout le confort d'un chez-soi, avec des services sur mesure.

• **Séjours de répit pour aidants et/ou aidés**
Faites une pause en solo ou en duo. Nous prenons soin de vous, avec douceur, discrétion et attention.

• **Séjours thématiques immersifs**
Bien-être, art, culture... Offrez-vous une parenthèse inspirante, à votre rythme.

• **Tourisme senior-friendly & conciergerie dédiée.**
Séjours clés en main, accompagnement personnalisé, activités adaptées : partez l'esprit léger, tout est prévu pour vous.

• **Accompagnement humain & bienveillant**
Présence attentive, accompagnement sur mesure, ambiance chaleureuse : ici, vous êtes chez vous... avec un petit supplément d'âme.

La Rochefoucauld - Charente

06 68 78 62 26

www.les-sages.fr



LE PATIO DES SAGES

Habitat partagé et séjours de répit d'exception

06 68 78 62 26



www.les-sages.fr

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Objectifs des formations complémentaires :

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

Les bienfaits de l'eau alliés à la sophrologie... C'est le Duo Gagnant

MARCHE POUR LES AIDANTS

A destination des aidants

Notez les dates :

les vendredi matins, à partir du 21/03/2025

par session de 5 séances

Sur inscription au
05.45.21.31.31 (choix 2)



Sophrologie et Aguasofro

une invitation à respirer, bouger, se recentrer

Un répit, une parenthèse



une invitation à respirer, bouger, se recentrer

Être aidant, c'est souvent donner beaucoup de soi, parfois jusqu'à s'oublier. Fatigue, stress, tensions physiques et mentales s'accumulent... Et si vous preniez un moment pour vous ? Pour respirer, vous apaiser, retrouver votre énergie ?

La sophrologie est une méthode douce, accessible à tous, qui associe des exercices de respiration, de mouvements corporels simples, de relâchement musculaire et de visualisation positive. Elle vous permet de vous reconnecter à vous-même, de retrouver un équilibre entre le corps, l'esprit et les émotions.

Pratiquée en atelier ou en séance individuelle, sur terre ou dans l'eau, elle vous aide à libérer ce qui vous encombre et à réveiller des ressources que vous pensiez perdues. Respirer, éveiller son corps, bouger avec douceur : ce sont des actes de santé qui améliorent votre qualité de vie et vous aident à mieux faire face aux défis du quotidien.

L'Aguasofro : la sophrologie dans l'eau, une parenthèse de légèreté

L'Aguasofro se pratique dans une eau tempérée, où l'on a pied partout. L'eau enveloppe, soutient, apaise. Le corps devient plus léger, les tensions se relâchent naturellement, la respiration s'approfondit. Dans ce cocon aquatique, le mouvement devient fluide, l'esprit se calme, et une sensation de bien-être global s'installe.

Les séances en eau sont particulièrement bénéfiques pour celles et ceux qui ressentent le besoin de lâcher prise, de se reconnecter à leur souffle, à leur corps, à leurs sensations. Vous repartez apaisé·e, recentré·e, plus ancré·e dans l'instant présent.

Un espace pour vous retrouver, échanger, ne plus être seul·e
Participer à un atelier de sophrologie, c'est aussi sortir de l'isolement, rencontrer d'autres personnes qui vivent des expériences similaires, partager, s'écouter et parfois tisser des liens durables. Lors de ces temps collectifs, chacun peut déposer un peu de ce qu'il porte, et recevoir en retour écoute, bienveillance et parfois même des conseils précieux issus du vécu des autres.

Karine Roussin - Sophroagua16

ÉVÈNEMENTS PENDANT LA PÉRIODE ESTIVALE

PRENDRE SOIN DE VOUS EN DOUCEUR

SOPHROLOGIE & AGUASOFRO : RETROUVER SOUFFLE, ÉQUILIBRE ET ÉNERGIE

Où me retrouver ?

 **Ateliers Aidants** – un vendredi/mois – 14h à 16h
Tiers-Lieu Aidants – Châteauneuf

 **Ateliers REPPCO** – Soyaux
tous les 15 jours le jeudi

 **Séances en plein air**
Parc de Frégeneuil & balades nature accessibles

Séances Aguasofro

- Centre Hospitalier d'Angoulême (balnéo, eau à 34°C)
- **Chez moi** dès les beaux jours (piscine chauffée à 30°C, où vous avez pied partout)
-  **Séjours bien-être** – en petit groupe – tout inclus

 **Karine Roussin**

Sophrologue & Aguasofrologue
Sur Angoulême et alentours
(rayon 40 km)



INSCRIPTIONS

07.77.49.08.77

DATES DES ATELIERS AU TIERS LIEU AIDANTS

 **ATELIERS AIDANTS – UN VENDREDI/MOIS – 14H À 16H**

TIERS-LIEU AIDANTS – CHÂTEAUNEUF
AVEC KARINE ROUSSIN - SOPHROLOGUE

 **ATELIERS AIDANTS - TARIF 10€** 

 **LE VENDREDI 11 JUILLET 2025**

MIEUX SE CONCENTRER

 **LE VENDREDI 8 AOÛT 2025**

GESTION DU STRESS

 **LE VENDREDI 12 SEPTEMBRE 2025**

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

LES ATELIERS EN PLEINE NATURE SUR ANGOULÊME ET SES ALENTOURS - ME CONTACTER ET ME SUIVRE SUR FACEBOOK



ARRÊTONS les violences conjugales

**DES PERMANENCES
POUR VOUS ÉCOUTER, VOUS INFORMER,
VOUS ORIENTER**

(Anonyme et gratuit)

PRENEZ RENDEZ-VOUS :

05 45 38 51 33

À ROUMAZIERES-LOUBERT

Permanences de 14H à 17H :

lundi après-midi :

Centre Social Sportif et Culturel, 39 rue du 08 mai
16270 ROUMAZIERES-LOUBERT

À CONFOLENS

Permanences de 13H30 à 16H30

Mardi après-midi

Centre Hospitalier, consultations externes rue Marcel Perrot
16500 CONFOLENS


Voilà Sandra!
ACTIVITÉS GRAND-ÂGE CHEZ VOUS

SANDRA BAUDET

Animatrice diplômée en gérontologie

voilasandra16@gmail.com

07 49 82 31 46

Interventions : Angoulême, Cognac, alentours
Accompagnement personnalisé - CESU possible

VOILÀ SANDRA : ACCOMPAGNEMENT POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Accompagnements individuels ou collectifs, à domicile ou en structure, pour les **personnes âgées avec pathologie(s) ou autonomes**.

- Pour guider et soutenir dans les **activités** et **tâches du quotidien** (stimulation motrice et cognitive)
- Pour **partager des moments de bien-être** : loisirs, relaxation, exercices physiques, discussions, ateliers manuels
- Pour **soulager** les aidants en besoin de **répit** et de **conseils**
- Pour **prévenir le bien-vieillir** en **ateliers collectifs remue-méninges et mémoire**

100% PRIS EN CHARGE

Votre séjour peut être pris en charge par la plupart des caisses de retraite, ainsi que l'ARS, l'ANCV ou encore votre département, selon leurs **critères d'éligibilité**.

Également en collaboration avec de nombreuses autres associations locales.

VOS TÉMOIGNAGES

"Ce séjour a été une expérience humaine riche qui a changé mon regard sur mon proche. J'ai compris l'importance de penser à moi. Ces 4 jours m'ont apporté du lâcher-prise et beaucoup de positif. Ce fut une parenthèse précieuse, une pause bénéfique où j'ai réalisé que je n'étais pas seul, et ça fait du bien." F.

"Ça a été un cadeau du ciel, je suis sortie de ma bulle. L'accueil a été extraordinaire, la cadre sublime. Ce séjour a fait réparation, c'était un cadeau inespéré, en compensation de ce qu'on m'a fait vivre au travail." J-



N'ATTENDEZ PLUS, LES PLACES SONT LIMITÉES !

06 78 37 11 44
sejours@relaisdubienetre.com
www.relaisdubienetre.com



Séjour entièrement pris en charge*

*Vérifiez votre éligibilité auprès de notre équipe.

Réservez dès maintenant et laissez-nous prendre soin de vous !



Relais du bien-être - 12, Rue Bergand - 10000 Troyes SAS Relais du bien-être - SIRET 802 186 802 000 48 - RCS Troyes - Capital social 1000 euros - Numéro d'Immatriculation IM01230001

Ne pas jeter sur la voie publique

PARCOURS DE PRÉVENTION-ACTION

Nous avons conçu pour vous des séjours de prévention **uniques**, alliant bien-être et sérénité dans des cadres enchanteurs.

Grâce à notre présence dans plus de **50 départements** à travers la France, Relais du Bien-Être vous offre des programmes adaptés au plus près de chez vous pour retrouver **énergie** et **équilibre**.

UN PARCOURS EN 3 ÉTAPES CONÇU POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



Préparation

- Inscription **individualisée** au séjour
- **Accompagnement** administratif
- **Aide** dans la recherche de solution de prise en charge de votre proche
- Mise en place d'un **covoiturage**



Séjour

- **3 jours / 3 nuits**
- **Groupe de 5** proches aidants
- Des ateliers animés par des **experts** (Sophrologue, enseignant en Activité Physique Adaptée, Réflexologue plantaire)
- Dans une **demeure historique** (Chambre et salle de bain privative)



Suivi

- Suivi **individuel**
- **Accompagnement personnalisé**

DES QUESTIONS ?

Qui a le droit au séjour ?

Toute personne apportant son aide à un proche malade, souffrant ou en perte d'autonomie.

Pourquoi le séjour est-il "sans reste à charge" ?

Parce que le séjour est pris en charge par nos partenaires locaux et nationaux. Vous pouvez ainsi profiter pleinement de ce moment de répit sans frais*.

*en fonction de votre éligibilité

Quelle prise en charge pour votre proche ?

Si vous êtes proche aidant, des solutions de relais existent : entourage familial, aide à domicile ou accueil temporaire. Nous vous accompagnons dans ces démarches.



Crédit photo : © Stéphane de Montfort

Être aidant, ça se partage

Formation des aidants

Retrouvons nous autour
d'un café pour en parler !

Compréhension de la maladie
Communication bienveillante
Prévention des conflits
Adaptation au quotidien
Gestion du stress



4 séances de 14h à 16h:
le lundi 15 septembre 2025
le lundi 22 septembre 2025
le lundi 29 septembre 2025
le lundi 6 Octobre 2025

Intervenantes :

Frédérique Boutin (Infirmière)
et Manon Giry (psychologue)

Béguinage Duchateau
7 rue des écoles, 16210 Saint-Romain

Si besoin, votre proche peut être accompagné
information et inscription au

05.45.21.31.31 taper 1

Inscription Obligatoire



LA PLATEFORME DES AIDANTS VOUS INVITE À

"Être aidant ça se partage"

Animé par les professionnelles de la plateforme,
Manon Giry (Psychologue) et
Frédérique Boutin (Infirmière)

Nous avons le plaisir de vous inviter autour d'un café, un thé, une infusion, un jus de fruit...

Nous vous proposons le thème : « Être aidant, ça se partage »

Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants et de partager ses expériences.

Jeudi 26 Juin

Vendredi 18 Juillet

Vendredi 19 septembre

Jeudi 16 Octobre

Vendredi 21 Novembre

Jeudi 18 Décembre



Temps convivial à partir de 9h30
puis groupe de 10h à 12h

Un accompagnement de votre proche est possible

Informations et inscription obligatoire au 05.45.21.31.31 Tapez 1

Au tiers lieu Aidants - Place de l'Eglise

Centre Hospitalier de Chateauneuf, 16120 Chateauneuf sur Charente



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants en Charente



L'ARA - ACTIVITÉ RENCONTRE AUTONOMIE

L'ARA est un **Pôle Ressources de Proximité** adossé à l'Ehpad COS Sainte Marthe à Cognac et soutenu par l'ARS. C'est un **dispositif d'accompagnement des seniors à domicile** afin de **"Mieux vivre, Plus longtemps et en Meilleure santé à domicile"**, s'adressant à toute personne **dès 60 ans** et leurs aidants quelque soit leur âge à Cognac et autour de Cognac.

L'équipe est composée d'un **éducateur sportif en activités physiques adaptées** (APA) et d'une **infirmière**.

Les **objectifs** sont les suivants :

- Accompagner les proches aidants
- Favoriser le lien social et la convivialité
- Répondre aux souhaits de rester le plus longtemps possible à domicile
- Prévenir la perte d'autonomie, la sédentarité et l'isolement
- Prévenir les chutes et la dégradation de l'équilibre

L'adhésion annuelle s'élève à **40€, de septembre à juin**.

Les **principaux piliers** de l'ARA s'articulent autour :

- des Activités sportives et cognitives (gym douce adaptée, qi gong relaxation, atelier mémoire, randonnée marche, sorties socioculturelles),
- des Rencontres « Entraidants » et
- des Ateliers Prévention Santé avec notamment le dépistage bilans sensoriels.

PRIX "COUP DE COEUR"

Décerné par le **Réseau National Ville Amie des Aînés** (RVAA). Au-delà des activités proposées, l'ARA se veut être un **espace de mieux-être** et de **rencontre** pour les aînés.

C'est pourquoi l'ARA a reçu en **novembre 2024** le **prix Coup de Coeur** du réseau national "Ville Amies des Aînés" en tant que dispositif innovant et réussi sur un **territoire engagé** pour les aînés.

ADHÉSION 2025/2026

1. Journée de bilans sensoriels gratuits (auditif, visuel et bucco-dentaire) est organisée dans l'année.

Coût de l'adhésion : **40 € pour l'année**.

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

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

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

N° de téléphone : _____

Adresse Mail : _____

Activités choisies : _____

1 : _____

2 : _____

Personne à prévenir

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Merci de retourner votre bulletin d'adhésion accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de : COS Sainte-Marthe

4 Place de l'Ancienne Halle - 16100 COGNAC

Pour plus d'information : 05 45 82 00 02 - 07 86 48 42 47

Projet soutenu par l'ARS



ARA

ACTIVITÉ RENCONTRE AUTONOMIE

**Se Maintenir En Forme Pour
Vivre Plus Longtemps
À Domicile**

Activités Socio-Culturelles

Activités Physiques Adaptées

Stimulations Cognitives

Bilans Sensoriels

Vous Avez Plus De 60 Ans ?

**Rejoignez-nous Pour Participer
À Une Ou Deux Activités
De Votre Choix**

Ehpad COS Sainte-Marthe

4 Place de l'Ancienne Halle - 16100 Cognac
05 45 82 00 02 - 07 86 48 42 47

L'ARA - DÉPISTAGE BILANS SENSORIELS

L'ARA, **Pôle Ressources de Proximité** adossé à l'Ehpad COS Sainte Marthe, propose une **journée gratuite de Dépistage Bilans sensoriels** : un **bilan bucco-dentaire, auditif ou visuel** (au choix, 1, 2 ou 3 bilans) à toute personne **dès 60 ans**.

Cette journée est **gratuite et sur inscription**. Elle s'adresse notamment aux personnes qui **ne sont pas suivies de façon régulière** au niveau dentaire, visuel et/ou auditif.

Ces bilans sont effectués dans les locaux de **l'Ehpad COS Sainte Marthe à Cognac**. C'est une opportunité pour faire un point avec des professionnels de santé dédiés.

- Le **bilan bucco-dentaire** est effectué par un chirurgien-dentiste de l'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire)
- Le **bilan visuel** est réalisé par une orthoptiste
- Le **bilan auditif** est réalisé par une infirmière certifiée.



ARA - PROGRAMME DES ACTIVITÉS - 2025/2026

Contact : 07 86 48 42 47

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		Gym douce adaptée APA  9 h 15 - 10 h 15 Salle Jules Ferry Qi Gong Relaxation Infirmière  10 h 30 - 11 h 30 Salle Jules Ferry	Gym douce adaptée APA  10 h 30 - 11 h 30 Cep'Age Atelier mémoire Infirmière  10 h 30 - 11 h 30 Résidence Autonomie Alain de Raimond 5^{ème} étage	Gym douce adaptée APA  10 h 30 - 11 h 30 Salle Jules Ferry	
APRÈS-MIDI	Randonnée Marche APA  14 h - 15 h 30 Selon lieu de rendez-vous Distance : environ 5 km	Qi Gong Relaxation Infirmière  14 h - 15 h Résidence Autonomie Alain de Raimond 5^{ème} étage	Sortie Socio - Culturelle APA - Infirmière  Lieu, jour, heure définis selon les visites		

05/03/25

CIDIFF DE LA CHARENTE :

En complément de l'Espace Écoute Veuvage et des groupes de parole animés par Marie-Noëlle CHABAN, conseillère conjugale, familiale et sexologue clinicienne, nous renouvelons en 2025 l'offre d'accompagnement aux enfants/ados orphelins :

- **Proposition d'accueil individuel d'enfant/adolescent-e· endeuillé-e·** par la perte de son parent (père-mère, référent-e principal)
- Possibilité, après un **entretien parent/enfant** et la **validation** par le parent, d'inscrire l'enfant volontaire (cycle de 6 séances de 1h30 chacune) sur un **atelier d'expression** des émotions, questions, et de **partage** face au deuil (*par le biais d'expression graphique, de tenue d'un cahier de deuil, de fabrication/création d'objets, et via différents supports tels que contes, musiques, etc...*)
- **Atelier d'expression** en direction des 6/10 ans
- **Jours pressentis** : le mercredi après-midi, à raison d'une rencontre tous les 15 jours hors vacances scolaires



Contact et renseignement sur les modalités d'inscription auprès de Marie-Noëlle CHABAN : 05 45 92 34 02

i ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE

JEUX NUMÉRIQUES

- 🕒 jeudi 24 juillet, de 10h à 12h
- 🕒 lundi 4 août, de 14h à 16h
- 🕒 lundi 25 août, de 10h à 12h

Ateliers COLLECTIF, découverte du site Happy-visio - 10h à 11h

- 📍 Maison de LEA
- 🕒 Lundi 21 juillet et 18 août

Ateliers TABLETTE - 10h à 12h

- 📍 Rouillac 🕒 Mardi, du 9 septembre au 14 octobre
- 📍 Brigueuil 🕒 Mercredi, du 10 septembre au 15 octobre
- 📍 Touvérac 🕒 Vendredi, du 29 septembre au 14 novembre

Sites liés à la SANTÉ :
Découverte d'Ameli, Mon espace Santé, Doctolib

- 🕒 Lundi 8 septembre, de 10h à 12h



Participation de 12€ pour les 6 séances, le reste est pris en charge par le Conseil Départemental de la Charente.

Inscription obligatoire auprès de l'UNA 📞 Contact : Suzy BOCHIN : 06 52 89 45 33 ou sbochin@una1686.org

ASEPT CHARENTE : Programme de septembre



ATELIER VITALITÉ : Cycle de 6 séances de 2h30
+ 1 séance bilan

- 📍 GOND PONTouvre
- 🕒 Les lundis 15, 22, 29 de 14h30 à 17h

ATELIERS SOMMEIL : Cycle de 6 séances de 2h30

- 📍 ROULLET ST ESTÈPHE
- 🕒 Les mardis 16 et 23, de 9h30 à 12h

ATELIERS "CAP BIEN-ÊTRE" :

Cycle de 4 séances de 2h30

- 📍 RUELLE SUR TOUVRE
- 🕒 Le lundi 9, de 14h30 à 16h30

ATELIERS MÉMOIRE, PEPS EUREKA :

Cycle de 11 séances de 2h30 + 1 séance bilan

- 📍 VOUZAN 🕒 Le jeudi 11 de 14h à 16h30
- 📍 ROCHEFOUCAULT 🕒 Le jeudi 11 de 9h30 à 12h
- 📍 ANGOULÊME 🕒 Le jeudi 11 de 9h30 à 12h

CONFÉRENCES "PRÉVENTION BIEN VIEILLIR"

- 📍 COTEAUX DU BLANZACAIIS 🕒 Mardi 30

PIÈCE DE THÉÂTRE "BIEN VIEILLIR"

- 📍 GARAT 🕒 Vendredi 5



Renseignements auprès d'Émilie SEVENO : 05 45 97 80 67 / 07 61 90 20 53

Chemins d'aidants | page 47

LES ATELIERS LEWY PAR L'A2MCL

L'A2MCL propose à partir de **janvier 2025** un tout **nouveau dispositif d'accompagnement** inspiré de l'ETP (*éducation thérapeutique du patient*) destiné aux personnes atteintes de **la maladie à corps de Lewy**.

De quoi s'agit-il ?

Ce dispositif se déroule sous forme **d'ateliers thématiques** successifs en petits groupes d'une durée **d'1h30 à 2h en distanciel** qui combinent des exercices et mises en situation, des échanges de stratégie entre malades et des présentations et explications théoriques. Ces ateliers ont été conçus et sont animés par **Yael Slama, Hélène Francisque et Estelle Place**, psychologues au sein de l'A2MCL.

À qui s'adresse ce dispositif ?

À toute personne **malade à corps de Lewy**, volontaire et motivée, et dont le **fonctionnement cognitif** permet de pouvoir communiquer, échanger, comprendre et participer à l'intégralité de l'atelier. Les participants devront être munis d'un **outil informatique complet** : ordinateur ou tablette, webcam, micro, et connexion internet suffisante.

Quels sont les objectifs, les bénéfices attendus ?

L'objectif de ces ateliers est de permettre aux personnes malades de **mieux comprendre et mieux gérer leur maladie et ses symptômes**, notamment en identifiant leurs **points forts** et **leurs fragilités**, et en développant leurs **propres stratégies** pour y faire face.

Comment se déroule le programme ? Quels sont les thèmes abordés ?

Le dispositif est séquencé en **15 ateliers de 1h30 à 2h entre janvier et juillet 2025**. Chaque atelier correspond à **un thème** et le choix des ateliers est **libre**. Voici quelques exemples des thématiques abordées : *les hallucinations, le sommeil, l'anxiété, la mémoire, les fluctuations de l'attention, les solutions pour se faire aider, l'acceptation de la maladie, ...*

Comment s'inscrire ? Comment consulter le programme détaillé ?

Le programme des **15 séances de janvier à juillet** est disponible sur le **site de l'A2MCL**, avec une **inscription obligatoire** à chaque atelier de son choix. Une fois inscrites, les personnes sont **recontactées individuellement** par **téléphone** pour échanger avec les neuropsychologues sur le déroulement et le programme.

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches

 Au téléphone

 **Inscription** : www.avecnosproches.com

01

Thème : Être aidant et après ?
(réservé aux anciens aidants)

 À 12h30

04

Thème : Mes émotions : les accueillir pour les comprendre

 À 13h

22

Thème : Acceptation et lâcher prise

 À 20h30

04

JOURNÉE « TOUS ENSEMBLE »

Au programme : Bus des LEA, bien-être, générations qui se rencontrent...Le soir : quartier en fête avec **Les P'tites Brel et leurs chansons**. Solidarité, musique et convivialité : le cocktail parfait pour une journée qui compte : **gratuit et ouvert à tous !**

 Résidence Médico-sociale à Jarnac

 Dès la **matinée**

Août 2025

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches

 Au téléphone

 **Inscription** : www.avecnosproches.com

05

Thème : Prendre soin de ma santé après mon expérience d'aidant
(réservé aux anciens aidants)

 À 13h

13

Thème : Tensions, conflits, comment mieux communiquer ?

 À 14h

21

Thème : L'épuisement en situation d'aide

 À 19h



Pour les familles concernées par le handicap cognitif et/ou intellectuel

Qui sommes-nous ?

Envol de Libellules est une association loi 1901 qui œuvre pour les familles concernées par le **handicap cognitif et/ou intellectuel**.

Créée le 12 mars 2024 par une équipe de bénévoles engagés, elle propose des rencontres familiales plusieurs fois par an.

Nos rencontres familiales

Elles sont l'occasion pour les familles (parents, enfants, grands-parents, oncles, tantes, parrains ...) de **se retrouver entre pairs**.

Au programme :

- Des activités variées (jeux d'extérieurs, espace sensoriel, maquillage, jeux d'imitation, ...)
- Un goûter offert
- Un atelier "bien-être" pour les parents-aidants

Nos projets

- Des cercles de paroles
- Des sorties de répit pour les parents-aidants
- Des sorties "ados"
- Des outils et actions de sensibilisation à la vie d'aidant
- Des weekends de répit pour les familles
- Et plus encore ...



☎ 06.30.46.17.18

🌐 www.envoldelibellules.fr

@ contact.envoldelibellules@gmail.com



Charente



SERVICE D'AIDE DU CASA

Service d'aide à la **suppléance et de répit d'urgence**
du CASA, pour libérer l'aidant.e quelques heures.

D'autre part, Le CASA organise des **sorties à la journée** pour aidants et jeunes aidants.

 De 6h à 12h Selon la situation (à 3,00 € / h)

 **Renseignements :** 05 45 32 43 17 ou par mail : secretariat.lecasa@gmail.com

SOINS BIEN-ÊTRE AU CABINET VOÏTHEIA

Des soins de bien-être pour les Aidants.es de Grand
Cognac *(et de plus loin avec solutions de covoiturage)*

24 Rue de l'église 16370 CHERVES RICHEMONT
(VAL-de-COGNAC)

€ Tarif spécial Aidants.es = 20,00 €

 Sur rendez-vous au 06 67 79 42 68

SÉRIE D'ÉMISSIONS DE RADIO PARTICIPATIVES



Série d'émissions **participatives** réalisées avec les **habitant.es de l'EHPAD de La Rochefoucauld** et des **témoins du territoire** tout au long de l'année 2023. 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. Une
saison #2 va se construire à la rentrée avec le **Centre Hospitalier de Ruffec**.
Restez à l'écoute !

Projet réalisé par **ZaïZaï radio** et le **Centre Hospitalier de La Rochefoucauld** avec le soutien de la **Conférence des financeurs de la Charente**.



LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **17 juillet** : Journée mondiale de la justice internationale
- **23 juillet** : Journée mondiale des grands-parents et des personnes âgées
- **26 juillet** : Journées mondiales de la jeunesse
- **28 juillet** : Journée mondiale contre l'hépatite
- **30 juillet** : Journée internationale de l'amitié
- **9 août** : Journée Nationale des Amoureux
- **13 août** : Journée internationale des gauchers
- **21 août** : Journée Internationale du souvenir en hommage aux victimes du terrorisme
- **4 septembre** : Journée mondiale de la santé sexuelle
- **7 septembre** : Journée mondiale des lymphomes
- **7 septembre** : Journée mondiale de la myopathie de Duchenne
- **8 septembre** : Journée Internationale de l'alphabétisation
- **9 septembre** : Journée Mondiale des premiers secours
- **10 septembre** : Journée Mondiale de prévention du suicide
- **11 septembre** : Journée des grands-parents
- **16 septembre** : Semaine européenne de la mobilité
- **16 septembre** : Journées européennes du patrimoine
- **17 septembre** : Journée mondiale pour le don de moelle osseuse
- **17 septembre** : Journée Mondiale de l'Arthrose
- **18 septembre** : Semaine Européenne du développement durable
- **18 septembre** : Journée internationale du bambou
- **19 septembre** : Journée Européenne de la psychomotricité
- **21 septembre** : Journée Internationale de la paix
- **21 septembre** : Journée Mondiale de la maladie d'Alzheimer
- **22 septembre** : Journée mondiale de sensibilisation à la leucémie myéloïde chronique
- **23 septembre** : Journée internationale des langues des signes
- **26 septembre** : Journée internationale pour l'élimination totale des armes nucléaires
- **29 septembre** : Journée Mondiale du coeur
- **30 septembre** : Journée Mondiale des sourds



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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

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

📍 20 impasse de la Valenceaude •
16160 Gond Pontouvre

ACTIVITÉS COLLECTIVES • Sur inscription

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

- Sophrologie (débutant)* — Les **mardis de 10h à 12h**
- Sophrologie (habitués)* — Les **mardis de 14h à 16h**
- Gymnastique douce — Les **jeudis de 14h à 15h**
- Gym aquatique — Les **3^e lundis de 14h à 15h**
- Balades de L.E.A. — Les **derniers vendredis** selon la météo, **de 9h à 17h**
- Art thérapie — Le **jeudi** tous les **15 jours de 15h à 17h**

**sauf le 8 juillet, le 5 et 26 août, le 2 et 9 septembre*

ATELIERS / FORMATIONS

- Des **ateliers prévention** sont également à venir !
Personne à contacter : **Evelyne COUTY** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**
- **FORMATION COMMUNICATION BIENVEILLANTE** à Rouillac tous les **jeudis du 23 juin au 31 juillet de 14h à 17h**
- **FORMATION DES AIDANTS** à la maison de L.E.A. :
Tous les **lundis de 14h à 17h du 15 septembre au 27 octobre** (6 séances)
- Envie d'une **balade en triporteur**, pour vous ou votre association ? Contactez pour plus d'informations :
Céline GACHET au **06 11 71 12 99**
- **MUSICOTHÉRAPIE** : sur 9 semaines au rythme de **1 fois par semaine sur 2 h, les mercredis** : 2 thérapeutes en Musicothérapie vous feront découvrir des sons, des rythmes, des instruments qui vont réveiller tout votre corps dans le bien-être total. Ce n'est qu'une histoire d'émotions et de ressenti ! Avec **Barnabé** pour de la **musique africaine**, et **Marie** pour les **bols tibétains**. *Les dates ne sont pas encore déterminées, mais contactez « la maison de L.E.A. »*
- **ATELIERS VENDREDI TOUT EST PERMIS**, Thèmes : *Les fleurs de Bach, design humain, le Feng shui, rajeunir son permis, la cohérence cardiaque, atelier culinaire*, les dates sont à déterminer, mais contactez-nous pour avoir de plus amples renseignements.
- **JEUX DE SOCIÉTÉ** : entre aidants sans animateur tous les **lundis après midi**
- **BALADE DE L.E.A.** : le **vendredi 25 juillet de 9h à 17h**
- **BUS DE L.E.A.** : à Chalais de 9h à 14h le **7 juillet** et à Aigre de 9h à 14h les **3, 10, 17 et 24 juillet**

PETITS MOMENTS PERSONNELS POUR SOI :

Nous avons 6 thérapeutes qui viennent régulièrement vous offrir des soins en fonction de vos besoins. Les **inscriptions** se font en amont auprès de « la maison de L.E.A. » pour une bonne organisation.

Les prix pour certains thérapeutes se font en **DONATIVO**, et pour d'autres le prix maximum sera de **40 Euros**. Ces thérapeutes se sont engagés à donner des soins à des prix inférieurs de leur cabinet, pour que tout le monde puisse y accéder.

- **Isabelle** pour du **massage corporel** : les **jeudis 3 et 17 juillet, le 7 août, les 4 et 18 septembre**, de 9h30 à 15h
- **Jessica** pour du **massage corporel** : le **7 juillet, le 4 août et le 8 septembre**, à 9h30, 10h45 et 12h
- **Marie** pour les **bols tibétains** : le **24 juillet, le 21 août et le 18 septembre**, à 10h30, 14h et 16h30
- **Dominique hypno thérapeute** : le **25 juillet et le 26 septembre** à 14h30 et 16h
- **Stéphanie socio-esthéticienne** : le **16 juillet, le 20 août et le 17 septembre**, à 10h30, 14h et 15h45
- **Christine reflexologue** : le **7 et le 29 juillet** (3 rdv) = 1^e à 14h, 2^e à 15h15 et 3^e à 16h30

PERMANENCES

- **La plateforme des aidants** avec **Emilie** les **mercredis de 9h à 17h**
- **UDAF** avec **Jeanne** : le **3 juillet de 14h30 à 17h**. *Septembre date à définir*
- **PARKINSON** avec **Jacqueline** : les **4^e lundi du mois de 13h30 à 16h**



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

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)



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



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



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

CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN



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



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

• **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**

• **Des vidéos pour mieux comprendre les symptômes de la maladie** : Nous avons créé une série de **20 vidéos** de **témoignages** de personnes malades qui parlent de leurs **symptômes**. Ces témoignages offrent un aperçu précieux de la vie quotidienne avec la maladie, ainsi que des **conseils pratiques** pour gérer les symptômes et certains effets secondaires des traitements. Chaque vidéo se focalise sur un seul symptôme. Nous vous invitons à les regarder et à les partager avec le plus de personnes possibles ! Elles sont toutes disponibles sur notre **chaîne Youtube** : <https://youtube.com/playlist?list=PLc9mr4AaTHhAh8jsjHWGhCnNNNoosAEPYI&feature=shared>

• **Recherche de Bénévoles pour la Ligne Info Nationale** : Dans le cadre du renforcement de notre ligne Info, nous recherchons des bénévoles désireux de contribuer à **notre mission d'information** aux personnes malades et à leurs proches. Rejoignez-nous pour répondre aux appels des personnes contactant l'association afin de les informer et les aider à trouver des solutions en les orientant vers les services de l'association et les services externes adaptés aux besoins de l'appelant(e). Nous recherchons des bénévoles partout en France pour assurer des **créneaux de permanence (3h) une à deux fois par semaine** :

- Disponibilité pour un engagement hebdomadaire sur un créneau fixe (exemple tous les lundis de 9h30 à 12h30 ou les mercredis de 14h à 16h30) avec une souplesse en cas d'impératif personnel
- Possibilité d'assurer la permanence depuis son domicile ou au siège de l'association
- Faire preuve de bienveillance, d'empathie et de non-jugement
- Être capable de prendre du recul et de se préserver par rapport aux situations de difficulté, de souffrance et de détresse qui peuvent parfois être évoquées
- Être majeur et résider en France

Un **entretien préalable** avec la chargée de mission Information permettra d'apporter toutes les précisions sur les missions demandées et d'évaluer l'adéquation de votre candidature avec le profil recherché. Vous bénéficierez ensuite d'une **formation** sur la maladie de Parkinson et sur les services de France Parkinson. Par la suite, un **lien régulier avec la chargée de mission Information** et des **temps d'échange** sur les appels seront organisés pour les bénévoles assurant cette mission.

Pour toute information contactez la chargée de mission Information à info@franceparkinson.fr ou au **06.50.78.08.25**

• **Film « Jésus ne tremble pas » sur la maladie de Parkinson** : il s'agit d'un court métrage (*d'une durée d'un peu plus de 15 minutes*) ayant été réalisé par **Olivier Lambert** dont la mère est touchée par **la maladie de Parkinson**. Il met en scène un jeune homme prénommé Jésus, qui a 33 ans, est champion de Bilboquet et apprend qu'il a la maladie de Parkinson suite à son constat qu'il n'arrive plus à exercer son sport avec autant d'habileté. Le film sera disponible en replay (n'hésitez pas à relayer). De plus, il a été et va être présenté au sein de différents festivals en 2025, n'hésitez pas à suivre les sélections.

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

- 📍 Dans les locaux de la **Mutualité Française Charente à Angoulême** ⌚ Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**
- € **15€ pour la journée (repas compris)** ☎ Elsa Layré, Ergothérapeute : e.layre@domicilemutualiste16.fr
ou **5€ la demi-journée** ☎ Mélissa Delon, Ergothérapeute : m.delon@domicilemutualiste16.fr

LIGUE CONTRE LE CANCER, ECOUTE, AIDE ET SOUTIEN

☎ N°vert national : **0 800 940 939**

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

☎ Appelez-les au **05 45 21 31 31**

UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

☎ Appelez-les au **05 45 37 33 33**

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

ESPACE NUMÉRIQUE SUD CHARENTE

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

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

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

FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER/ CAF

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

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

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

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

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

☎ **05 45 95 74 22**

📍 115 rte Vars
16160 GOND PONTouvre

FRANCE RÉSEAU SEP

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



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

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

ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la filière de santé maladies rares **BRAIN TEAM** en collaboration avec **JURIS SANTE**. Soutien personnalisé alliant information juridique et accompagnement à destination des patients et proches aidants concernés par les maladies rares neurologiques.

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

CHEMINS D'AIDANTS A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE

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

 Tous les **vendredis à 18h10**
et les **samedis à 9h45**

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

L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

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

CONTACT :



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

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

AGIRC ARRCO



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



www.centredeprevention.com

L'ASSOCIATION UNIS CITÉ

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

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

TÉLÉCONSULTATION : RÉSIDENCE SERVICES MONTANA

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

- La possibilité de consulter un médecin à distance sans rendez-vous
- Un service de télémedecine 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**

 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**

NOUS CONTACTER

PLATEFORME DES AIDANTS CENTRE NORD ET EST CHARENTE

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

PLATEFORME DES AIDANTS DU SUD ET DE L'OUEST CHARENTE

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

Un seul numéro
pour nous joindre :

05 45 21 31 31

SUR TOUTE LA CHARENTE

Plateforme des aidants centre,
nord et est Charente



Plateforme des aidants
du sud et de l'ouest Charente

CENTRE
HOSPITALIER
ANGOULEME

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

hôpitaux
de grand
cognac

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.

COMMENT ?

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

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

AVEC QUI ?

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

CHAQUE ÉQUIPE :

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

ACTEURS DU SOINS À DOMICILE

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

ASSOCIATIONS

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

ACTEURS INSTITUTIONNELS

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

ACTEURS DE SANTÉ

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



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Marine

AIDANTE DE SA MÈRE

« Quand on est aidant, on a l'impression d'être seul au monde. Les ateliers de prévention ont été une bouffée d'oxygène pour moi. J'ai appris à mieux gérer le stress et la fatigue chronique. On nous a donné des outils concrets pour nous préserver, des exercices de relaxation, des techniques pour organiser notre temps. J'ai aussi pu échanger avec d'autres aidants qui vivaient les mêmes difficultés.

C'est tellement rassurant de voir qu'on n'est pas la seule à craquer parfois. Maintenant, je prends un peu plus de temps pour moi, et je vois la différence sur ma relation avec ma mère. »



Jean-Luc

AIDANT DE SON ÉPOUSE

« Je ne savais pas à quoi m'attendre en allant à ces ateliers, mais ma femme m'a poussé à y aller. Et j'ai bien fait ! J'ai surtout apprécié les modules sur la communication non violente.

Mon épouse a des difficultés d'élocution depuis son AVC, et j'avais tendance à m'énerver facilement. Grâce aux conseils reçus, j'arrive mieux à décrypter ses besoins et à rester calme. J'ai aussi découvert l'importance de demander de l'aide aux autres membres de la famille, ce que je ne faisais jamais avant »



Sophie

JEUNE AIDANTE DE SON FRÈRE

« En tant que jeune aidante, je me sentais un peu perdue. Les ateliers m'ont permis de comprendre mes droits et les différentes aides auxquelles nous pouvions prétendre.

C'était un vrai labyrinthe administratif ! J'ai aussi beaucoup appris sur la gestion des émotions, les miennes et celles de mon frère. On nous a montré des exercices pour exprimer nos frustrations sans exploser. Je me sens beaucoup plus armée pour affronter les défis du quotidien, et moins seule grâce au réseau que j'ai pu créer avec les autres participants..»

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

