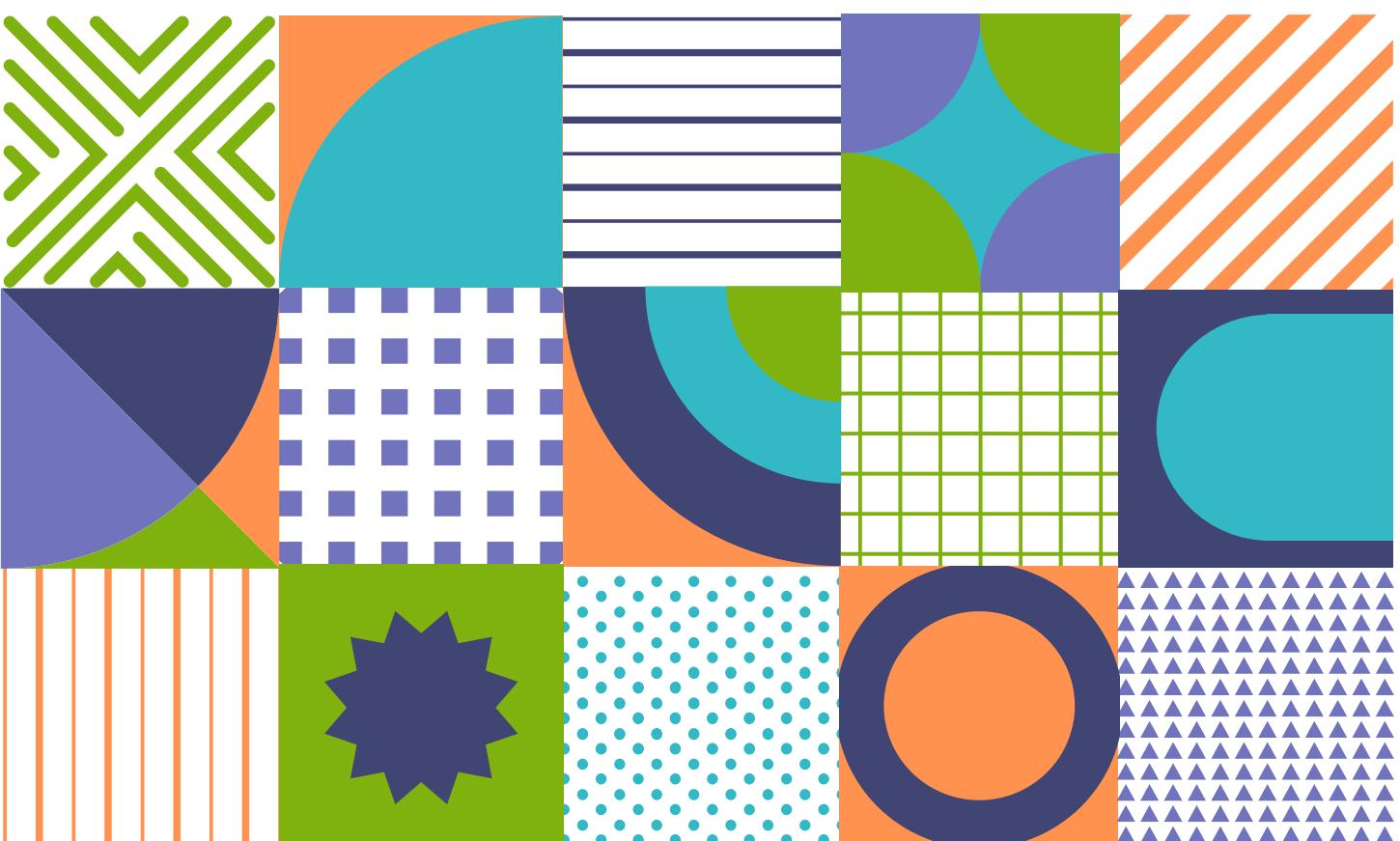


N°20

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



AGENDA

Octobre | Novembre | Décembre 2025



SOMMAIRE

Par où commencer ?

P.4-8

INFOS À LA UNE

Forum évènement

P.42-45

ET N'OUBLIONS PAS...

La boîte à outils

P.9-38

LES ACTIVITÉS

Sur vos territoires :

Grand-Cognac • p10 à 14

Grand-Angoulême • p15 à 29

Charente-Limousine • p30 à 31

La Rochefoucauld, porte du Périgord • p31

Lavalette | Tude-Dronne • p32

Coeur de Charente • p32 à 34

Rouillacais • p34 à 35

Val de Charente • p35 à 36

4B Sud-Charente • p36 à 38

P.46-59

LA COMMUNICATION

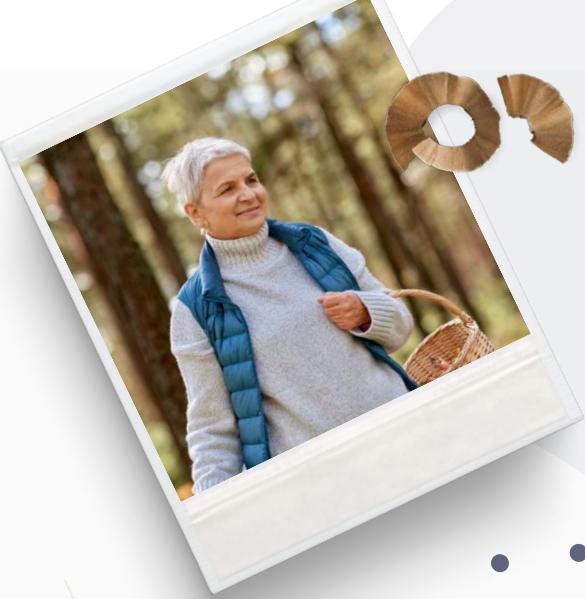
Des dispositifs

P.39-41

TOUS LES TERRITOIRES

Accès numérique ou téléphonique





LÉGENDE

Pour comprendre nos pictos !

COLLECTIF

INDIVIDUEL



FORMATION

(programme pédagogique)



INFORMATION SENSIBILISATION

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



ÉCOUTE ET SOUTIEN

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



ACTIVITÉ ET ATELIER BIEN-ÊTRE - PRÉVENTION

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



RÉPIT

(séjours, halte répit...)



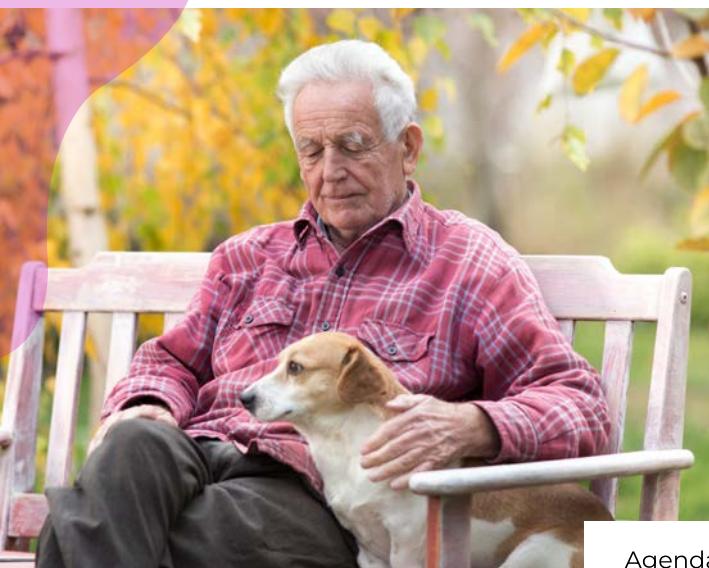
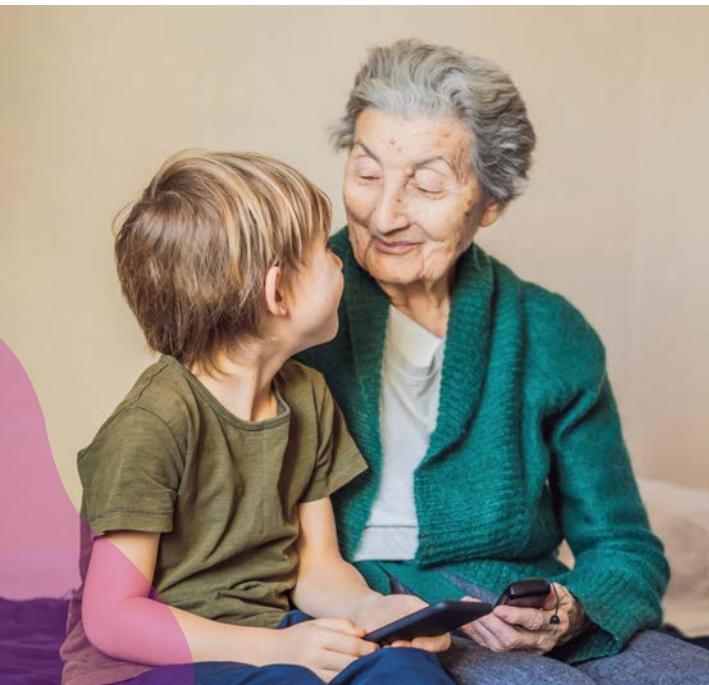
COOPÉRATION TERRITORIALE

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



INFOS À LA UNE

FORUM, ÉVÈNEMENT...





VILLAGE PRÉVENTION



autour du dépistage des cancers



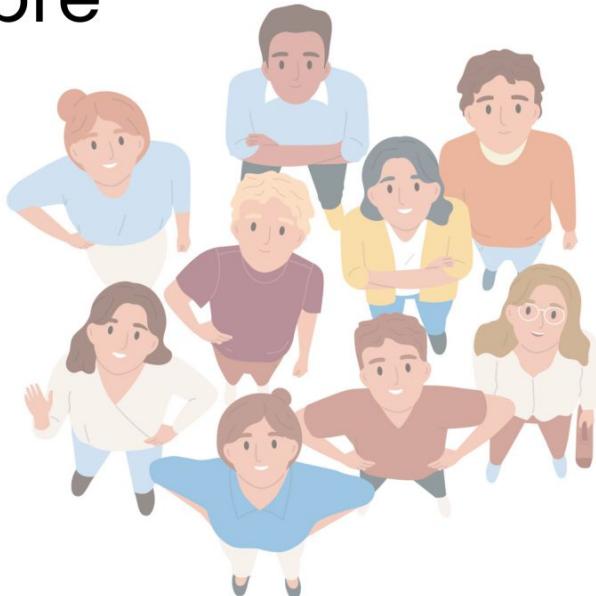
Jeudi **02** octobre
de 10h à 16h



PRÉVENTION DES CANCERS
ET PROMOTION DE LA SANTÉ



Parvis & hall Sud
du CH Angoulême



*Stands d'Informations & Conseils & Echanges &
Activités physiques & Vente de parapluies ...*

Gratuit & ouvert à tous !



DÉPISTAGE
DES CANCERS
Centre de coordination
Nouvelle-Aquitaine



VILLAGE PREVENTION CANCERS

Plan d'accès du 2 octobre 2025

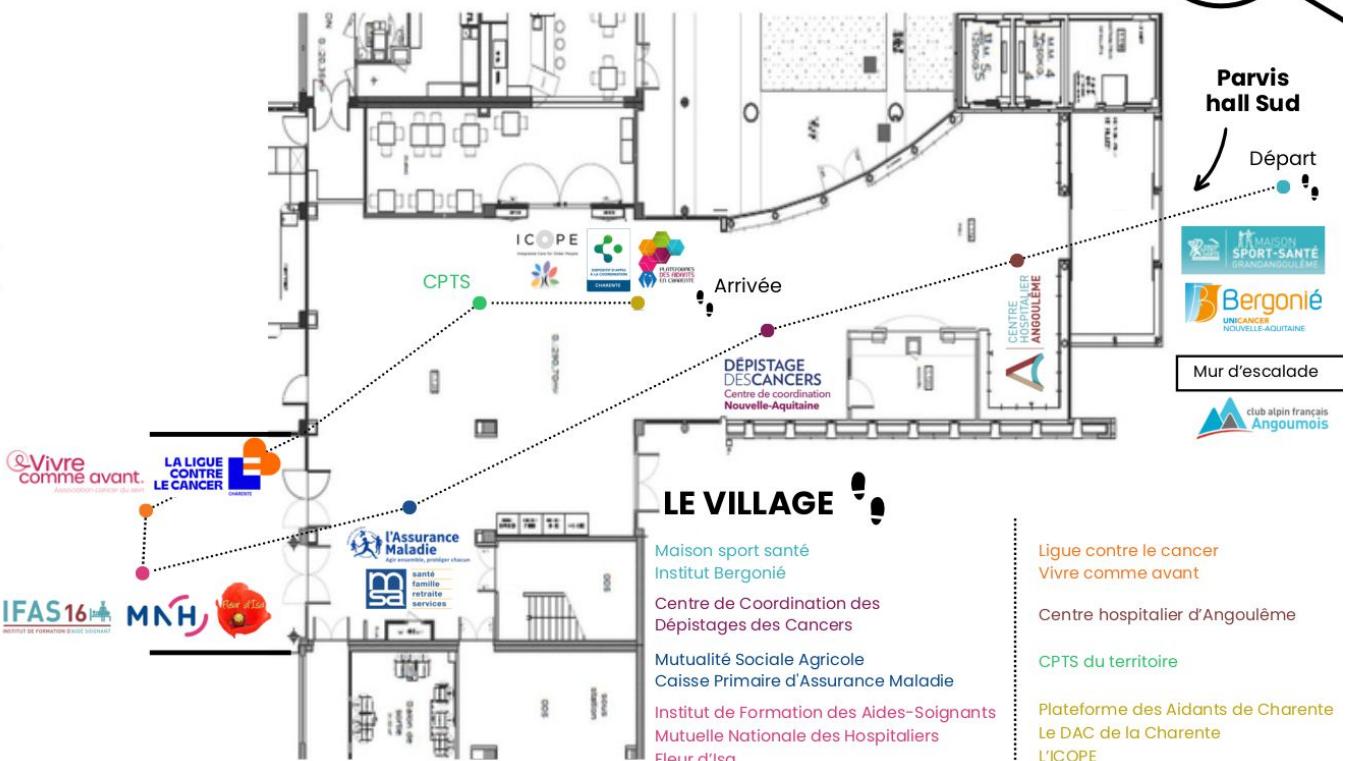


**Parvis
hall Sud**

Départ



Mur d'escalade



QUIZ VILLAGE PRÉVENTION

Les réponses à ces questions se trouveront tout au long des stands.



Pour profiter des bienfaits de l'activité physique, il faut la pratiquer au moins 30 minutes en continu :

Vrai Faux

L'air est plus pollué à l'extérieur qu'à l'intérieur :

Vrai Faux

Pour participer au dépistage organisé du colo-rectal je dois payer l'examen :

Vrai Faux

Aux alentours de 60 ans, 25% des personnes sont aidantes :

viral Faux

Une sage-femme libérale peut réaliser un prélèvement pour le dépistage organisé du cancer du col de l'utérus :

Vrai

Des associations pour accompagner les malades existent, citez en 2 :

Merci pour votre participation !



HALTES RELAIS ALZHEIMER

et maladies apparentées

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

LES MARDIS :

- 9 SEPTEMBRE,
- 23 SEPTEMBRE,
- 14 OCTOBRE,
- 4 NOVEMBRE,
- 18 NOVEMBRE,
- 9 DÉCEMBRE.



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



MAIRIE 19 AVENUE DE L'UNION 05 45 38 69 50

www.saintyrieixsurcharente.fr



CHARENTE

LE DÉPARTEMENT



LA SEMAINE BLEUE



► **FORUM MANSLE**
8 OCTOBRE - 9h / 12h30
Salle polyvalente

► **JOURNÉE FORUM
LA COURONNE**
10 OCTOBRE - 9h / 17h
Salle des fêtes



6 OCTOBRE » 12 OCTOBRE 2025



VIEILLIR
UNE FORCE À PARTAGER !

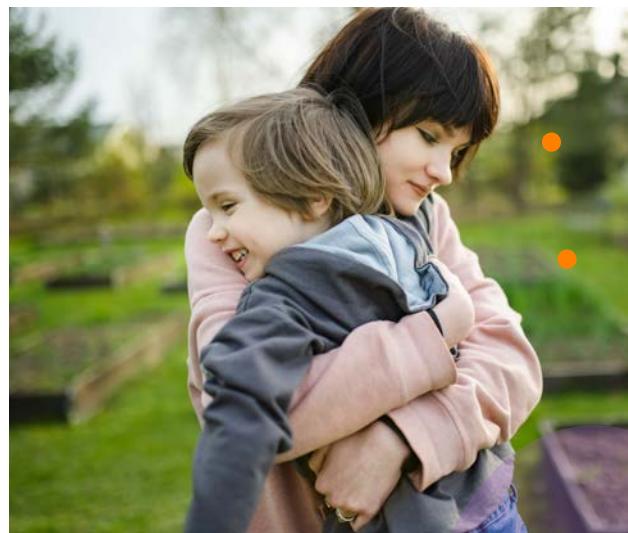
Plus d'informations sur
www.lacharente.fr
Retrouvez-nous sur
les réseaux sociaux





LES ACTIVITÉS

SUR VOS TERRITOIRES





LES AIDANTS MÉRITENT DE PRENDRE SOIN D'EUX

Sur inscription

€ Payant*

Aidant

Organisé par **Le Cabinet Voïtheia Bien-être** · Séances de détente profonde pour souffler et se ressourcer

* **20€ séance découverte | 40€ séance basique | 60€ soin complet**

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

Toute l'année, sur rendez-vous téléphonique de **14h à 19h** lundi, mardi, jeudi, vendredi et de **10h à 12h** le samedi

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

<https://voitheia.fr> · <https://helenemouillacenergeticienne.fr>

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

À domicile

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

Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

Sur inscription

€ Gratuit

Dyade

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

Hiersac | Cognac

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

Sur rendez-vous

<https://www.francealzheimer.org>

GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

Salle Socioculturelle
19 bis rue d'Angoulême · Hiersac

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

2^e mercredi du mois à 14h30

<https://www.francealzheimer.org>



OCTOBRE

02

YOGA DU RIRE

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

Organisé par **L'ASEPT** · Conseils et techniques pour faire rire pour améliorer sa santé

Cognac



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

À **10h30**



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

09

ATELIER "BIEN S'ORGANISER EN CUISINE"

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

Organisé par **Les Insatiables** · Une diététicienne vous présentera les astuces pour bien s'organiser en cuisine. De nos placards, en passant par le supermarché, jusque dans notre frigo, vous serez incollable pour proposer des recettes variées, équilibrés et gourmande. A la fin de l'atelier, nous vous proposons de réaliser une recette sans cuisson ! Un moment convivial de partage, d'échange d'expérience et de conseils vous attend.

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

Contact **Morgane Carrasco**, au **06 45 20 67 26**
nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org

À **10h à 11h30**

<https://lesinsatiables.org>

16

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

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

Contact **Manon Giry**, au **05 45 21 31 31** (*tapez 1*)
equipe.plateformedesaidants@ch-chateauneuf.fr

À partir de **9h30** (temps convivial)
Groupe de **10h à 12h**

30

ATELIER CUISINE

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

Organisé par **Les Insatiables** · Avec un chef de cuisine, vous allez confectionner des recettes faciles et gourmandes, découvrir de nouvelles techniques de cuisine, de la cuisson à la découpe, vous partirez à la découverte de nouvelles saveurs et ingrédient. *Un moment gourmand vous attend !*

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

Contact **Morgane Carrasco**, au **06 45 20 67 26**
nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org

À **10h à 12h30**

<https://lesinsatiables.org>



NOVEMBRE

02

YOGA DU RIRE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **L'ASEPT** · Conseils et techniques pour faire rire pour améliorer sa santé

Cognac

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

À **10h30**

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

06

ATELIER CUISINE

Sur inscription

Gratuit

Aidant

Organisé par **Les Insatiables** · Avec un chef de cuisine, vous allez confectionner des recettes faciles et gourmandes, découvrir de nouvelles techniques de cuisine, de la cuisson à la découpe, vous partirez à la découverte de nouvelles saveurs et ingrédient. *Un moment gourmand vous attend !*

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

Contact **Morgane Carrasco**, au **06 45 20 67 26**
nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org

De **10h à 12h30**

<https://lesinsatiables.org>

07

CAFÉ, THÈME : LES SOINS PALLIATIFS

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **La Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente** · **Les soins palliatifs c'est pas ce que vous croyez ! Et si on en parlait ?** Un moment convivial pour échanger autour d'un sujet qui nous concerne tous : les soins palliatifs. On croit souvent que les soins palliatifs riment uniquement avec la fin de vie. En réalité, ils ouvrent des perspectives de qualité de vie, d'accompagnement, d'écoute et de soutien, bien en amont. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisée sur inscription.*

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

De **14h à 16h**

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



NOVEMBRE

15

RENCONTRE FAMILIALE

Sur inscription

Adhésion obligatoire

Dyade

Vous êtes une famille avec un enfant porteur de handicap cognitif et/ou intellectuel ? *Cette rencontre est pour vous !* Organisé par **L'Association Envol de Libellules** • Nous vous accueillons pour partager un temps convivial. L'occasion de rencontrer d'autres familles et de créer des liens !

Au programme :

- Des animations pour la famille : *activités manuelles, maquillage, jeux de société, jeux d'extérieur, espace sensoriel, etc ...*
- Un atelier "chant" parents-enfants à **15h30**
- Un goûter offert à **16h**
- Un atelier "Yoga" à l'aide de bols tibétains, à **16h45**, encadré par **Nathalie GUILHEM-HARANT** (Prana Yoga Nat), pour les parents-aidants qui le souhaitent (*pendant ce temps, les enfants continuent à être pris en charge par nos supers bénévoles !*) - Pensez à emmener un tapis de sol, un coussin et une petite couverture par participant pour plus de confort.

Pour participer à nos rencontres, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Pour adhérer, il suffit d'aller sur notre **site internet** ! Ensuite, rien de plus simple, s'inscrire gratuitement aux rencontres qui vous intéressent. N'hésitez pas à inscrire toute la famille : *papis, mamies, frères, sœurs, etc sont tous les bienvenus !*

Nous remercions nos partenaires, sans qui cet évènement ne serait pas possible : *Grand Cognac, la CAF de la Charente, la MSA des Charentes, la CPAM de la Charente et la boulangerie Ange*. Attention, les **inscriptions** ne sont possibles que jusqu'au **mardi soir précédent la rencontre**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription*.

- Centre de loisirs "La Férie"
9 rue Claude Debussy, Cognac
- De **14h à 18h**

- Contact **Camille ChUILLET**, au **06 30 46 17 18**
contact.envoldelibellules@gmail.com
- <https://www.envoldelibellules.fr>

21

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

Sur inscription

Gratuit

Aidant

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

- Tiers Lieu des Aidants, place de l'Église - Centre hospitalier à Châteauneuf-sur-Charente
- À partir de **9h30** (temps convivial)
Groupe de **10h à 12h**

- Contact **Manon Giry**, au **05 45 21 31 31** (tapez 1)
equipe.plateformedesaidants@ch-chateauneuf.fr

27

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE - FORMATION

Sur inscription

Gratuit

Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants** • Formation pour les personnes qui accompagnent un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive ou grand âge. Nous accompagnons les aidants à comprendre la maladie, à communiquer de façon bienveillante et adaptée, à prévenir ou limiter les conflits, à s'adapter au quotidien et à gérer leur stress.

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

- Tiers Lieu des Aidants, place de l'Église - Centre hospitalier à Châteauneuf-sur-Charente
- Contact **Manon Giry**, au **05 45 21 31 31** (tapez 1) | equipe.plateformedesaidants@ch-chateauneuf.fr

De **14h à 16h**



DÉCEMBRE

02

RENCONTRE DE LA DYNAMIQUE

Sur inscription

€ Gratuit

 Aidant

Organisé par **La Dynamique qui soutien les Aidants en Charente** • Rencontres Trimestrielles organisées sur différents territoires de la Charente. Aidants en Charente : participez à la réflexion pour mieux vous soutenir.

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

 Cognac



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

04

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE - FORMATION

Sur inscription

€ Gratuit

 Aidant

11

Organisé par **La Plateforme des aidants** • Formation pour les personnes qui accompagne un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive ou grand âge. Nous accompagnons les aidants à comprendre la maladie, à communiquer de façon bienveillante et adaptée, à prévenir ou limiter les conflits, à s'adapter au quotidien et à gérer leur stress.

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



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



De **14h à 16h**



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

15

18

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

Sur inscription

€ Gratuit

 Aidant

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



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



À partir de **9h30** (temps convivial)

Groupe de **10h à 12h**



Contact **Manon Giry**, au **05 45 21 31 31** (tapez 1)

equipe.plateformedesaidants@ch-chateauneuf.fr





RÉSEAU DE CONFIANCE

Sans inscription

€ Gratuit

Tout public

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

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

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

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

GYM ADAPTÉE

Sur inscription

€ 3 euros

Aidant

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

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

 Contact **Céline Gachet**, au **06 11 71 12 99**
cgachet@una1686.org

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

 <https://lamaison2lea.fr>

GYM AQUATIQUE ADAPTÉE

Sur inscription

€ 3 euros

Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** · Séances de gym aquatique adaptée pour les aidants. Travail sous forme de circuit training avec ou sans matériel.

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

 Contact **Céline Gachet**, au **06 11 71 12 99**
cgachet@una1686.org

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

 <https://lamaison2lea.fr>

ART THÉRAPIE

Sur inscription

€ 6 euros

Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** · Atelier d'art thérapie animé par **Mélanie**.

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

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

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

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

 <https://lamaison2lea.fr>



SOPHROLOGIE

Sur inscription

€ 3 euros

Aidant

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

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaudre,
Gond Pontouvre



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

 Séance tous les **mardis**, de **10h à 11h30** et de **14h à 15h30**



<https://lamaison2lea.fr>

ATELIER CARPE DIEM

Sur inscription

€ **15€ la journée (repas compris)**
5€ la demi-journée

Aidant

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

 Dans les locaux de la Mutualité Française Charente, Angoulême



Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**

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

PERMANENCE MAISON DE LEA

Sans inscription

€ **Gratuit**

Aidant

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaudre,
Gond Pontouvre



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

 Accueil libre du **lundi au vendredi** de **10h à 17h**



<https://lamaison2lea.fr>

AGUASOPHRO

Sur inscription

€ **15 euros/pers**

Dyade

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

Objectifs :

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

Actions proposées :

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

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

 Balnéo du Centre Hospitalier d'Angoulême

 Les **samedis** de **11h à 12h**



<https://www.sophroagua16.fr>

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



GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

€ 8 euros par séance

Aidant

Organisé par **UNAFAM 16** · Le Groupe de parole est un lieu **d'échanges et d'écoute** permettant aux familles d'exprimer leurs émotions, leur souffrance, de réfléchir à de nouvelles attitudes, et ainsi sortir de l'isolement dans lequel elles se trouvent afin de mieux vivre au quotidien. Il s'agit de l'une des principales missions de service aux familles de l'UNAFAM. Il est ouvert aux personnes ayant dans leur entourage un proche souffrant de troubles psychiques (*schizophrénies, troubles bipolaires, dépression sévère et résistante...*). Il est animé par une psychologue clinicienne et coordonné par une bénévole de l'UNAFAM.

 UDAF, 73 impasse Jospheh Niepce, CS 92417, Angoulême

 Une fois par mois, de **16h30 à 18h30**

 Contact au **07 49 11 77 69 | 16@unafam.org**

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

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ **Gratuit**

Aidant

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

 À domicile

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

 Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

Sur inscription

€ **Gratuit**

Dyade

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

 Angoulême | Saint Yrieix sur Charente

 Sur rendez-vous

 <https://www.francealzheimer.org>

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

GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

€ **Gratuit**

Aidant

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

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

 **3^e samedi** du mois à **10h**

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

 <https://www.francealzheimer.org>



HALTE RELAIS

Sur inscription

€ Gratuit

 Dyade

France Alzheimer Charente organise des haltes relais qui apportent un temps et un espace d'activités, de convivialité pour les aidés et de répit pour les aidants

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

 3^e samedi du mois à 10h

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

 <https://www.francealzheimer.org>

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

Sur inscription

€ Gratuit*

 Dyade

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

 Le Marysa, 33 Impasse Félix Nadar
Ma Campagne, Angoulême

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

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

 <https://www.francealzheimer.org>

PING ALZHEIMER

Sur inscription

€ Payant*

 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le programme Ping Alzheimer utilise le tennis de table pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer grâce à des activités physiques et cognitives. *Pour les adhérents FRANCE ALZHEIMER et une licence TTGF.

 74 rue de la Trésorière • Angoulême

 Le **jeudi**, de **10h à 11h30**
(hors vacances scolaires)

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

 <https://www.francealzheimer.org>

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

Sans inscription

€ Gratuit

 Tout public

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

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

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

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



FORMATION DES AIDANTS

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

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

 Saint-Yrieix-sur-Charente

 Date et horaire à définir

 <https://www.francealzheimer.org>

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

OCTOBRE

02

VILLAGE DE LA PRÉVENTION

Sans inscription

Gratuit

 Tout public

Organisé par **Le Centre Hospitalier d'Angoulême** • Tout type de partenaires oeuvrant autour du dépistage organisé des cancers et l'accompagnement des patients.

 Centre Hospitalier d'Angoulême

 De **10h à 16h**

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

 Contact **Laura Isidoro**, au **06 02 10 02 16** | laura.isidoro@ch-angouleme.fr

02

MARCHE POUR LES AIDANTS

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • Dans le cadre **d'Octobre Rose** et en partenariat avec **le Centre Hospitalier d'Angoulême**, cette marche aura comme thématique la **prévention**. Adaptée aux rythmes de chaque aidant, elle se veut conviviale et permet le partage entre pairs. Elle se clôturera par la visite du "Village Prévention-autour du dépistage des cancers" organisé par et sur le site du Centre Hospitalier d'Angoulême.
L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisée sur inscription.

 Lieu exact à définir (à proximité du Centre Hospitalier d'Angoulême)

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

 De **10h à 11h**

 <https://dynamiqueaidants16.fr>

05

SÉJOUR BIEN-ÊTRE

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

08

Proches aidants, et si vous preniez du temps pour vous ? Organisé par **Le Relais du Bien-Être** • Sans reste à charge grâce au soutien de **l'ANCV** et des **caisses de retraite AGIRC-ARRCO**. Vous accombez un proche au quotidien ? Prenez du temps pour vous lors de ce séjour de **3 jours** dédié aux aidants : détente, ressourcement et bienveillance au rendez-vous.

Un moment de répit, dans un cadre apaisant : Ateliers de sophrologie, réflexologie | Gymnastique douce adaptée | Temps d'échange, balades, repos | Encadrement par des professionnels

 Château de Maumont
4 Rue Aristide Briand, Magnac-sur-Touvre

 Contact **Stéphanie Saffré**, au **03 53 63 25 01**
stephanie.saffre@relaisdubienetre.com

 Du **dimanche 5 à 17h30** au **mercredi 8 à 15h**.

 <https://www.relaisdubienetre.com>



OCTOBRE

06

SALON DU BIEN-ÊTRE

Sans inscription

Gratuit

 Aidant

Organisé par **La Maison de LÉA** • Journée bien être pour fêter les **5 ans de la Maison de Léa**, au programme, rencontre avec les thérapeutes et l'équipe de la maison de Léa pour une découverte des différents soins et activités.

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

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

 De **10h à 18h**

 <https://lamaison2lea.fr>

07

MON HERBIER EN VILLE

Sur inscription

Gratuit*

 Tout public

21

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Atelier pour la mise en place d'un jardin aromatique, avec une sensibilisation au monde végétal, complété d'un temps de partage autour du bien fondé des plantes et un moment de détente avec la musique des plantes. ***Gratuite pour les adhérents France Alzheimer Charente**

 Maison Diocésaine, 226 rue de Bordeaux • Angoulême

 <https://www.francealzheimer.org>

 De **14h30 à 16h30**

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

09

ATELIER NUMÉRIQUE

Sur inscription

Gratuit

 Tout public

Organisé par **La Maison de LÉA** • **Thème : la sécurité numérique**. Astuces pour être en sécurité sur Internet

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

 De **10h à 12h**

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

10

GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

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

Il permet :

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

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

 De **10h à 12h**

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



OCTOBRE

10

SEMAINE BLEUE POUR SÉNIORS

Sans inscription

Gratuit

Dyade

Organisé par **Le Conseil Départemental** • Des ateliers (*chants, jeux de société, danse, mémoire, vue, bande dessinée*), une marche douce et des stands d'information seront proposés aux personnes âgées vivant à domicile ou en établissements. À la Couronne une pièce de théâtre aura également lieu l'après midi

- Salle des fêtes de La Couronne
- De **9h à 17h**

Contact **Christine Sanchez Aubertin**, au **06 85 51 64 36**
csanchezaubertin@lacharente

11

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

Sans inscription

Gratuit

Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente**. **Thème : Aménagement du domicile : Des solutions existent.** Les Cafés des Aidants visent à améliorer le bien-être des proches aidants grâce à une triple approche : soutien psychologique, information sur les dispositifs existants et échanges pour rompre l'isolement.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

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

- Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

- De **10h à 11h30**

Contact **Émilie Raynaud**, au **06 02 11 45 78**
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr

<https://dynamiqueaidants16.fr>

13

FORMATION DES AIDANTS

Sur inscription

Gratuit

Aidant

Organisé par **La Maison de LÉA** • L'atelier a été conçu comme un **parcours d'accompagnement** proposant aux proches aidants qui le souhaitent de prendre le temps pour se questionner et analyser leur situation afin de mieux trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. Il est conçu en **six séances de 3 heures** chacune.

- Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

- De **14h à 17h**

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

<https://lamaison2lea.fr>

14

SENSIBILISATION MONALISA - SOCLE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** • Venez découvrir ce qu'est **MONALISA**, et partager autour de l'isolement et de la vieillesse. **Lieu reste à définir.**

- De **9h30 à 16h30**

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



OCTOBRE

16

FORMATION DES AIDANTS

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

23

Organisé par **La Maison de LÉA** • L'atelier a été conçu comme un **parcours d'accompagnement** proposant aux proches aidants qui le souhaitent de prendre le temps pour se questionner et analyser leur situation afin de mieux trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. Il est conçu en **six séances de 3 heures** chacune.

30

Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre

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

De **14h à 17h**

<https://lamaison2lea.fr>

16

PERMANENCE HANDIDROITS

Sans inscription

€ Gratuit

Dyade

Organisé par l'**APF France handicap** • Permanence pour orienter et conseiller les personnes en situation de handicap et leurs proches concernant les droits du handicap.

MDPH 16, 15 boulevard Jean Moulin Angoulême

Contact **Alexis Bois**, au **06 72 17 27 92** handidroits1686@apf.asso.fr

De **13h30 à 17h**

<https://charente.apf-francehandicap.org>

31

BALADE DE LEA

Sur inscription

€ **10 euros**

Aidant

Organisé par **La Maison de LÉA** • Journée de détente et bulle de répit pour les aidants. Dans un esprit de convivialité, découvertes diverses et variées de différents musées et lieux atypiques.

À définir

Contact **Chantal Dubuy**, au **06 22 61 80 62** | lamaison2lea@gmail.com

De **9h à 17h**

<https://lamaison2lea.fr>

NOVEMBRE

03

ATELIER NUMÉRIQUE FRANCE CONNECT

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

Organisé par **La Maison de LÉA** • Découverte de France Connect : C'est quoi, à quoi ça sert ?

Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

De **14h à 16h**

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





04

MON HERBIER EN VILLE

Sur inscription

Gratuit*

Tout public

18

Organisé par **France Alzheimer Charente** · Atelier pour la mise en place d'un jardin aromatique, avec une sensibilisation au monde végétal, complété d'un temps de partage autour du bien fondé des plantes et un moment de détente avec la musique des plantes. ***Gratuite pour les adhérents France Alzheimer Charente**

Maison Diocésaine, 226 rue de Bordeaux · Angoulême

<https://www.francealzheimer.org>

De **14h30 à 16h30**

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

04

ATELIER "ET SI ON S'AIMAIT"

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **L'ASEPT** · Comprendre l'importance de la vie affective et sur le bien-être

Champniers

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

À **14h**

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

06

CONFÉRENCE PARKINSON

Sans inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson et EMSP** · Conférence Maladie de Parkinson et Soins palliatifs (*anticiper, accompagner, soulager*) animée par le **Professeur Marin Vérin**, CHU Orléans, Neurologue, Spécialiste de la maladie de Parkinson et **Manon Auffrey**, Docteure en Pharmacie, Chercheuse en neurosciences.

Salle du conseil municipal de la mairie de Saint Yrieix

De **14h à 17h**

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

06

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** · Découvrir les bases de la communication non violente et leur application dans le cadre de la lutte contre l'isolement des séniors.

Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

De **14h à 17h**

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

06

CONFÉRENCE MALADIE DE PARKINSON

Sans inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **Comité 16 France Parkinson** · Conférence animée par le **Professeur Vérin** et le **Docteur en Pharmacie Manon Auffret** : Maladie de Parkinson et soins palliatifs (mieux anticiper, accompagner, soulager).

Salle de la Combe, 152 Rue Jean et Constant Priolaud · Saint-Yrieix

De **14h à 17h**

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



06

FORMATION DES AIDANTS

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

13

Organisé par **La Maison de LÉA** • L'atelier a été conçu comme un **parcours d'accompagnement** proposant aux proches aidants qui le souhaitent de prendre le temps pour se questionner et analyser leur situation afin de mieux trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. Il est conçu en **six séances de 3 heures** chacune.

20

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

 De **14h à 17h**

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

 <https://lamaison2lea.fr>

07

GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

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

Il permet :

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

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

 De **10h à 12h**

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

10

FORMATION COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

17

Organisé par **La Maison de LÉA** • La **communication bienveillante** aide à repenser la relation entre l'aidant, l'aidé et l'entourage. Elle invite à s'exprimer avec respect tout en restant en accord avec soi-même, à gérer ses émotions, à savoir dire non et à exprimer sa colère sans culpabilité. Elle favorise ainsi une relation équilibrée et gagnant-gagnant. Le programme est conçu en **six séances de 3 heures chacune**.

24

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

 De **14h à 17h**

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

 <https://lamaison2lea.fr>

13

CONFÉRENCE PRÉVENTION DES CHUTES

Sur inscription

Gratuit

 Tout public

Organisé par **LASEPT** • Informations, échanges avec un professionnel de santé autour de la prévention des chutes

 La Couronne

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

 À **14h30**

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



17

ATELIER GESTION DU STRESS

Sur inscription

Gratuit

Aidant

24

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • Ces ateliers se déroulent sur **5 séances** en **petit groupe** et ont pour objectifs :

- D'apprendre à décrypter la mécanique du stress et à repérer vos propres réactions,
- De découvrir et expérimenter des outils,
- De prendre conscience, développer ou renforcer vos compétences et vos ressources.

Maison de LEA : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre

Contact **Laurie Baudin**, au **05 45 21 31 31** (*choix 2*)
laurie.baudin@ch-angouleme.fr

De **14h30 à 16h30**

<https://dynamiqueaidants16.fr>

18

CAFÉ DES AIDANTS : LES SOINS PALLIATIFS

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Thème : **Les soins palliatifs c'est pas ce que vous croyez ! Et si on en parlait ?** • Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • Un moment convivial pour échanger autour d'un sujet qui nous concerne tous : les soins palliatifs. On croit souvent que les soins palliatifs riment uniquement avec la fin de vie. En réalité, ils ouvrent des perspectives de qualité de vie, d'accompagnement, d'écoute et de soutien, bien en amont. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

À définir De **14h à 16h**

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

20

COLLOQUE SUR LE DEUIL

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Thème : **"Le deuil : de l'enfance au grand âge : Repérer, accueillir et accompagner une personne en deuil "** • **Dialogue & Solidarité et le CIDFF 16** organisent une journée de conférences, tables rondes et d'échanges pour mieux comprendre et accompagner les parcours de deuil à tous les âges de la vie. Un temps fort pour croiser les regards, partager les pratiques et découvrir des ressources utiles. Ce colloque est ouvert aux professionnels, aux bénévoles et à tout public sensible à ces thématiques.

Caisse Régionale du Crédit Agricole
30 rue d'Epagnac à Soyaux

Contact **Marie-Noëlle Chaban**, au **06 83 51 10 44** ou au **05 45 92 34 02** | chaban@dialogueetsolidarite.asso.fr

De **9h à 17h**

<https://www.dialogueetsolidarite.fr>

20

PERMANENCE HANDIDROITS

Sans inscription

Gratuit

Dyade

Organisé par **l'APF France handicap** • Permanence pour orienter et conseiller les personnes en situation de handicap et leurs proches concernant les droits du handicap.

MDPH 16, 15 boulevard Jean Moulin
Angoulême

Contact **Alexis Bois**, au **06 72 17 27 92**
handidroits1686@apf.asso.fr

De **13h30 à 17h**

<https://charente.apf-francehandicap.org>



22

MARCHÉ DE NOËL

Sans inscription

Gratuit

Tout public

23

Organisé par **La Maison de LÉA** • Plus de 60 exposants, producteurs fermiers et régionaux. Buvette et restauration sur place. Venez nombreux !

Espace Lunesse, rue Paul Mairat à Angoulême

Contact **Ludovic Blanc**, au **06 81 46 23 58**
lblanc@una1686.org

De **10h à 18h**

<https://lamaison2lea.fr>

25

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

Sur inscription

Gratuit

Aidant

Organisé par **Les Plateformes des aidants de Charente** en collaboration avec les professionnels du **service de Chimiothérapie du Centre Clinical** et le **DR PION** • Cet atelier est destiné aux aidants dont le proche est en **parcours oncologique** et pris en soins par le service de **Chimiothérapie du Centre Clinical de Soyaux**.

Les thématiques abordées lors de cette soirée : *Que signifie aider un proche, être aidant ? Qu'est-ce que la relation d'aide ? Comment communiquer avec mon proche, avec les équipes de soins ? Comment accompagner au quotidien mon proche malade ? Comment trouver du temps pour moi ? Quelles sont les ressources sur le territoire ?*

Service de Chimiothérapie - Centre Clinical : 2 Chemin de Frégeneuil à Soyaux

De **18h à 20h**

Contact **Laurie Baudin ou Frédérique Boutin**, au **05 45 21 31 31**
laurie.baudin@ch-angouleme.fr ou icope@ch-chateauneuf.fr

<https://dynamiqueaidants16.fr>

29

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

Sans inscription

Gratuit

Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente**. **Thème : Mon proche est entré en établissement, suis-je encore aidant ?**

Les cafés des aidants ont pour objectif de favoriser le bien-être des aidants. Ils permettent une triple approche : un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants et ils permettent aux aidants de sortir de leur quotidien et de leur isolement en rencontrant des pairs et des professionnels.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

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

Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre

Contact **Émilie Raynaud**, au **06 02 11 45 78**
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr

De **10h à 11h30**

<https://dynamiqueaidants16.fr>



01

FORMATION COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

08

15

Organisé par **La Maison de LÉA** • La communication bienveillante est une pratique qui permet de reconsiderer la relation entre l'aidant et l'aidé, et entre l'aidant et son entourage, qui de fait peut s'éloigner. Comment s'exprimer avec son aidé de façon bienveillante tout en restant en accord avec soi-même. Ce qui permet d'apprendre à gérer ses émotions, d'apprendre à dire non, d'apprendre à gérer sa colère sans se sentir coupable. C'est le travail sur une relation gagnant-gagnant. Le programme est conçu en **six séances de 3 heures chacune**.

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

 De **14h à 17h**

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

 <https://lamaison2lea.fr>

01

ATELIER GESTION DU STRESS

Sur inscription

Gratuit

 Aidant

08

15

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • Ces ateliers se déroulent sur **5 séances** en **petit groupe** et ont pour objectifs :

- D'apprendre à déchiffrer la mécanique du stress et à repérer vos propres réactions,
- De découvrir et expérimenter des outils,
- De prendre conscience, développer ou renforcer vos compétences et vos ressources.

 Maison de LEA : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

 De **14h30 à 16h30**

 Contact **Laurie Baudin**, au **05 45 21 31 31** (*choix 2*)
laurie.baudin@ch-angouleme.fr

 <https://dynamiqueaidants16.fr>

02

16

MON HERBIER EN VILLE

Sur inscription

Gratuit*

 Tout public

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Atelier pour la mise en place d'un jardin aromatique, avec une sensibilisation au monde végétal, complété d'un temps de partage autour du bien fondé des plantes et un moment de détente avec la musique des plantes. ***Gratuite pour les adhérents France Alzheimer Charente**

 Maison Diocésaine, 226 rue de Bordeaux • Angoulême

 De **14h30 à 16h30**

 <https://www.francealzheimer.org>

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





04

JOURNÉE DÉBAT

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **La Direction de l'autonomie du Conseil départemental de la Charente** et le **GCSMS Santé mentale et handicap** • **Thème : « Vivre avec les troubles du comportement »**

Destinée aux personnes en situation de handicap, aux personnes âgées, à leurs proches et aux professionnels de tous horizons, cette journée sera rythmée par des conférences, tables rondes et ateliers participatifs. L'occasion de mieux comprendre, de partager des expériences et de trouver ensemble des pistes pour prévenir, accompagner et accepter ces troubles au quotidien. Un rendez-vous riche et inspirant, à ne pas manquer pour avancer ensemble vers une société plus inclusive.

Inscription obligatoire via <https://framaforms.org/journee-debat-vivre-les-troubles-du-comportement-1756818194>

 Campus des Vallois, 609 route de la croix du milieu · La Couronne

 De **8h30 à 16h30**

 Contact **Christelle Desix**, au **05 16 09 76 80** | **cdesix@lacharente.fr**

05

GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

Gratuit

Aidant

Organisé par **La Maison de LEA ou Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • Ce groupe de parole et d'échange est à l'initiative du Conseil Départemental de la Charente. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

Il est animé par des professionnels de la Maison de LEA et de la Plateforme des aidants du Centre, Nord et Est Charente. Il est à l'attention de l'aidant confronté à la maladie psychique ou physique de l'un de ses proches en situation de handicap. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

Il permet :

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

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

 De **10h à 12h**

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

08

ATELIER NUMÉRIQUE, APPLICATIONS

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **La Maison de LÉA** • Une application c'est quoi, comment je la mets sur mon appareil, comment je l'utilise ?

 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

 De **10h à 12h**

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



10

MARCHÉ DE NOËL LÉA

Sans inscription

Gratuit

Tout public

La Maison de Léa organise son marché de Noël annuel. De nombreux exposants seront présents. L'occasion de faire plaisir à ses proches et se faire plaisir pour les fêtes !

La maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

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

De **10h à 18h**

<https://lamaison2lea.fr>

11

PERMANENCE HANDIDROITS

Sans inscription

Gratuit

Dyade

Organisé par l'**APF France handicap** • Permanence pour orienter et conseiller les personnes en situation de handicap et leurs proches concernant les droits du handicap.

MDPH 16, 15 boulevard Jean Moulin
Angoulême

Contact **Alexis Bois**, au **06 72 17 27 92**
handidroits1686@apf.asso.fr

De **13h30 à 17h**

<https://charente.apf-francehandicap.org>

13

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

Sans inscription

Gratuit

Aidant

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

Thème : Être aidant et garder ses relations avec son entourage

Les cafés des aidants ont pour objectif de favoriser le bien-être des aidants. Ils permettent une triple approche : un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants et ils permettent aux aidants de sortir de leur quotidien et de leur isolement en rencontrant des pairs et des professionnels.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

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

Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre

Contact **Émilie Raynaud**, au **06 02 11 45 78**
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr

De **10h à 11h30**

<https://dynamiqueaidants16.fr>



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

À domicile

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

Contact au **05 45 21 31 31**

GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

EHPAD Sainte Marie
10 Grand'Rue • Étagnac

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

2^e mercredi du mois à **15h**

<https://www.francealzheimer.org>

FORMATION DES AIDANTS

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

Roumazières-Loubert

Date et horaire à définir

<https://www.francealzheimer.org>

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

OCTOBRE

01

DÉPISTAGE CANCER DU SEIN

Sans inscription

€ Gratuit

Tout public

Organisé par **Le Centre Hospitalier de Confolens** • Information liée au cancer du sein, à l'occasion d'**Octobre Rose**

Centre Hospitalier de Confolens

De **10h à 16h**

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

Contact **Laura Isidoro**, au **06 02 10 02 16** | laura.isidoro@ch-angouleme.fr

09

RÉUNION D'INFORMATION

Sur inscription

€ Gratuit

Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Informations et conseils sur un thème spécifique pour répondre aux attentes et besoins.

Cellefroin

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

À **14h30**

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



NOVEMBRE

14

JOURNÉE DIABÈTE

Sans inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **Le Centre Hospitalier de Confolens** • Information et dépistage du public

Intermarché de Confolens

De **9h à 12h**

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

Contact **Laura Isidoro**, au **06 02 10 02 16** | laura.isidoro@ch-angouleme.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE DE LA ROCHEFOUCAULD - PORTE DU PÉRIGORD

PÉRENNE

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

Gratuit

Aidant

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

À domicile

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

Contact au **05 45 21 31 31**

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

Sur inscription

Gratuit*

Dyade

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

Salle Pierre Antoine • Saint-Projet, Saint-Costand

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

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

NOVEMBRE

18

ESCAPE GAME

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **L'ASEPT** • Animation stimulante adaptée et créative de lien social qui plonge les participants dans des univers familiers et énigmatiques.

Le Rochefoucauld

À **14h30**

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

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



VISITE AUX AÎNÉS ISOLÉS

Sans inscription

€ Gratuit

Tout public

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

CC de Lavalette-Trude-Dronne.
Dans le Montmorélien

De **10h à 17h**

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

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

À domicile

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

Contact au **05 45 21 31 31**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE DE COEUR DE CHARENTE



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

À domicile

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

Contact au **05 45 21 31 31**

GROUPE DE PAROLE

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

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

3^e vendredi du mois à 14h30

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

<https://www.francealzheimer.org>



PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

Sur inscription Gratuit* Dyade

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

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

OCTOBRE

08

SEMAINE BLEUE POUR SÉNIORS

Sans inscription Gratuit Dyade

Organisé par **Le Conseil Départemental** · Des ateliers (*chants, jeux de société, danse, mémoire, vue, bande dessinée*), une marche douce et des stands d'information seront proposés aux personnes âgées vivant à domicile ou en établissements.

- Salle des fêtes Gauthier Capucin de Mansle De **9h à 12h30**
- Contact **Christine Sanchez Aubertin**, au **06 85 51 64 36** | csanchezaubertin@lacharente

23

LOTO GOURMAND

Sur inscription Gratuit Aidant

Organisé par **Les Insatiables** · Un loto avec des lots uniquement autour de l'alimentation. Entre chaque partie, une **diététicienne** testera vos connaissances grâce à un quiz autour de l'alimentation. A la fin du loto, une collation vous est offerte. Une après-midi festive et conviviale vous attend.

- Salle socioculturelle (*entre l'école primaire et la poste*), 1 rue de la Barraude, Saint-Angeau à Val-de-Bonnieure
- De **14h30 à 16h30** Contact **Morgane Carrasco**, au **06 45 20 67 26** | nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org
- <https://lesinsatiables.org>

NOVEMBRE

13

ATELIER "BIEN S'ORGANISER EN CUISINE"

Sur inscription Gratuit Aidant

Organisé par **Les Insatiables** · Une diététicienne vous présentera les astuces pour bien s'organiser en cuisine. De nos placards, en passant par le supermarché, jusque dans notre frigo, vous serez incollable pour proposer des recettes variées, équilibrées et gourmande. A la fin de l'atelier, nous vous proposons de réaliser une recette sans cuisson ! Un moment convivial de partage, d'échange d'expérience et de conseils vous attend.

- Salle Casino, rue du Centre à Saint-Amant-de-Boixe À **14h30 à 16h** <https://lesinsatiables.org>
- Contact **Morgane Carrasco**, au **06 45 20 67 26** | nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org



NOVEMBRE

27

ATELIER CUISINE

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

Organisé par **Les Insatiables** · Avec un chef de cuisine, vous allez confectionner des recettes faciles et gourmandes, découvrir de nouvelles techniques de cuisine, de la cuisson à la découpe, vous partirez à la découverte de nouvelles saveurs et ingrédient. *Un moment gourmand vous attend !*

- Salle Casino, rue du Centre à Saint-Amant-de-Boixe À **14h30 à 16h30** <https://lesinsatiabiles.org>
- Contact **Morgane Carrasco**, au **06 45 20 67 26** | nouvelle-aquitaine@lesinsatiabiles.org

DÉCEMBRE

04

ATELIER CUISINE

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

Organisé par **Les Insatiables** · Avec un chef de cuisine, vous allez confectionner des recettes faciles et gourmandes, découvrir de nouvelles techniques de cuisine, de la cuisson à la découpe, vous partirez à la découverte de nouvelles saveurs et ingrédient. *Un moment gourmand vous attend !*

- Salle Casino, rue du Centre à Saint-Amant-de-Boixe À **14h30 à 16h30** <https://lesinsatiabiles.org>
- Contact **Morgane Carrasco**, au **06 45 20 67 26** | nouvelle-aquitaine@lesinsatiabiles.org

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE DU ROUILLACAIS



PÉRENNE

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

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

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

Sans inscription

€ Gratuit

Tout public

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

- Espace France Services
Bd d'Encamp · Rouillac **1er jeudi de chaque mois, de 13h30 à 16h30** Contact **Jacqueline Goudoux** au **07 64 76 28 71**
comite16@franceparkinson.fr

01

ATELIER SOMMEIL

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **l'ASEPT** · Ateliers pour comprendre le fonctionnement du sommeil



Rouillac



À 9h30



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



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

06

ATELIER OBJECTIF ÉQUILIBRE

Sur inscription

Gratuit

Tout public

Organisé par **l'ASEPT** · Équilibre, prévention des chutes, gymnastique douce



Rouillac



À 9h



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



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



PÉRENNE

RÉSEAU DE CONFIANCE

Sans inscription

Gratuit

Tout public

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

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

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

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

YOGA SUR CHAISE

Sur inscription

12 euros*

Tout public

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

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

Chez Massias, 16300 Lachaise

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

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



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

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

📍 À domicile

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

📞 Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

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

📍 Ruffec

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

🕒 Sur rendez-vous

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

NOVEMBRE

07

NUTRI'ACTIV

Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT** · Ateliers nutrition : les bonnes habitudes alimentaires et pratique d'activité physique

📍 La Faye : club des ainés

🕒 À **9h30** et à **13h30**

🌐 <https://www.asept-charentes.fr>

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

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE DES 4B SUD-CHARENTE



PÉRENNE

HALTE RELAIS

Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

France Alzheimer Charente organise des haltes relais qui apportent un temps et un espace d'activités, de convivialité pour les aidés et de répit pour les aidants

📍 Salle des fêtes de Reignac

🕒 **3^e lundi** du mois à **14h**

🌐 <https://www.francealzheimer.org>

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

APA AIDANT, BIEN-ÊTRE À DOMICILE

Sur inscription

€ 20 euros/dyade

 Dyade

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

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

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

 À domicile puis dans une **salle communale** (*territoires mentionnés ci-dessus*)  <https://www.sielbleu.org>

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

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

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

Sur inscription

€ **Gratuit**

 Aidant

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

 À domicile

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

 Contact au **05 45 21 31 31**

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

Sur inscription

€ **Gratuit***

 Dyade

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

*pour les adhérents France Alzheimer Charente

 Salle des fêtes · Reignac

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

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

 <https://www.francealzheimer.org>

OCTOBRE

02

ANTICIPER SON AVENIR

Sur inscription

€ **Gratuit**

 Tout public

Organisé par **l'action sociale Agirc-arcco** · Information sur les droits de réversion, de succession et lutter contre l'isolement

 Salle des fêtes : 4 rue Félix Gaillard à Lachaise

 De **14h à 17h**

 Contact Maryline Allano, au **06 67 36 56 82**
maryline.allano@klesia.fr



OCTOBRE

03

ATELIER RELAXATION

Sur inscription

€ 12 euros*

Tout public

10

Organisé par **Valfontaine village** • Les ateliers relaxation vous aident à éliminer les tensions, respirer et vous recentrer. Très efficace pour développer : la confiance en soi, l'attention, la maîtrise des émotions. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.* * **la séance sans carte de fidélité (nous consulter pour tarifs dégressifs avec carte et pour les seniors)**

17

Chez Massias - 16300 Lachaise

De **10h à 11h30** (*les vendredis : reconduction éventuelle pour novembre et décembre, infos en attente*)

Contact **Aurélie Cocheril**, au **06 13 55 77 63** acocheril@valfontainevillage.fr

<https://valfontainevillage.fr>

08

ATELIER D'INITIATION AU SMARTPHONE

Sur inscription

€ 12 euros

Tout public

10

Organisé par **L'UNA Charente Vienne** • Apprendre à mieux utiliser son téléphone mobile ou sa tablette : envoyer des mails, prendre des photos, faire les réglages de bases, installer une applications, faire des recherches sur Internet. Réservé aux personnes **de plus de 60 ans**. **Sur 6 séances de 2h.**

17

Touvérac

De **10h à 12h**

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

FORMATION DES AIDANTS

Sur inscription

€ Gratuit

Aidant

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

Hôpital sud charente Route de Saint Bonnet
Barbezieux St Hilaire

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

Novembre, décembre - à définir

<https://www.francealzheimer.org>

NOVEMBRE

07

ATELIER D'INITIATION AU SMARTPHONE

Sur inscription

€ 12 euros

Tout public

14

Organisé par **L'UNA Charente Vienne** • Apprendre à mieux utiliser son téléphone mobile ou sa tablette : envoyer des mails, prendre des photos, faire les réglages de bases, installer une applications, faire des recherches sur Internet. Réservé aux personnes **de plus de 60 ans**. **Sur 6 séances de 2h.**

Touvérac

De **10h à 12h**

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



TOUS LES TERRITOIRES

ACCÈS NUMÉRIQUE OU TÉLÉPHONIQUE

DOMOPLAIES

Sans inscription

€ Gratuit

Tout public

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

- La **prise en charge à domicile** est privilégiée, avec le soignant habituel en téléconsultation assistée
- De **9h à 15h** pour la permanence téléphonique. Les demandes en téléexpertises sont traitées **sous 48h**
- Contact :** **05 54 81 04 50** | contact@domoplaies-na.fr <https://www.domoplaies-na.fr>

MONALISA

Sans inscription

€ Gratuit

Tout public

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

- Lieux différents selon territoire / A domicile
- Contact :** **05 45 37 33 33** | monalisa.charente@outlook.fr
- Rythme d'ateliers en fonction des bénévoles <https://charente.centres-sociaux.fr/nos-actions-mona-lisa>

ACCUEIL FAMILIAL

Sur inscription

€ En fonction du contrat

Tout public

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

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

- 156 accueillants familiaux** répartis sur tout le Département de la Charente
- Contact :** **05 16 09 72 62** ou **05 16 09 76 44** <https://www.lacharente.fr/les-sites-du-departement>
- 4 Mafpah** situées à Dignac, Charras, Roncenac et Saint-Séverin.

CHEMINS D'AIDANTS À LA RADIO

Sans inscription

€ Gratuit

 Aidant

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

Nord Charente : 104.1 | Ruffec 95.4

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

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

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

RADIO PARTICIPATIVE

Sans inscription

€ Gratuit

 Tout public

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

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

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

RÉFÉRENTS HANDICAP PATIENT

Sans inscription

€ Gratuit

 Tout public

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

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

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

Les missions principales sont :

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

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

 Centre Hospitalier d'Angoulême

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

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

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

BULLE D'AIDE, LE MÉDIA DES AIDANTS

 Sur inscription

€ Gratuit

 Aidant

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

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

PERMANENCES 4GEM

 Sans inscription

€ Gratuit

 Dyade

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

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

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

PERMANENCES PRO AIDANTS

 Sans inscription

€ Gratuit

 Aidant

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

 Au téléphone Contact au **05 45 21 31 31** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr · plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr Tous les mardis de **18h à 20h**

ACCUEIL ET ÉCOUTE

 Sans inscription

€ Gratuit

 Aidant

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

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



ET N'OUBLIONS PAS...

LA BOÎTE À OUTILS



PRINCIPAUX DISPOSITIFS :

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

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

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



ÊTES-VOUS UN AIDANT ?

Pour plus d'informations :



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



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



Maison départemental
du Handicap
Tel : 0 800 00 1600



www.dynamiqueaidants16.fr

Auto Quizz : SUIS-JE UN AIDANT ?

Prenez le temps de répondre à ces quelques questions.

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

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

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

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

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

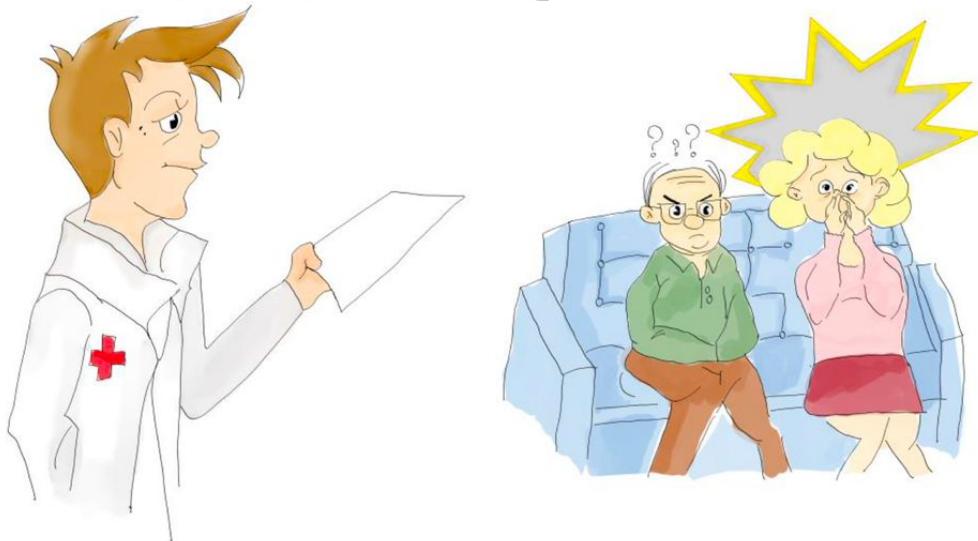
- Maladie, syndrome(s)
- Handicap
- Accident de la vie
- Avancée en âge

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

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

You; avez coché au moins une case à chaque question ?

Alors vous êtes un proche aidant !



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

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

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

MOTS MÊLÉS SUR

Les soins palliatifs

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

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



Accompagnement	Espoir	Réconfort
Aidance	Douleur	Écoute
Compassion	Maladie	Sérénité
Dispositif	Respect	Soin
Fin	Vie	



LA COMMUNICATION

DES DISPOSITIFS





**Vous vous sentez seul(e)
ou en difficulté**

face à la maladie de Parkinson

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

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

Pour plus d'information



soutien@franceparkinson.fr



01 43 43 43 15

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





**Vous vous sentez seul(e)
ou en difficulté**

face à la maladie de Parkinson

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

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

Pour plus d'information



soutien@franceparkinson.fr



01 43 43 43 15

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



CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

Personnes âgées* et/ou en situation de handicap

CELLULE
SIGNALEMENTS

* 60 ans et plus

Pôle Solidarités
Direction de l'autonomie

www.lacharente.fr

 Département de la Charente - Officiel //  départementcharente

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

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

Permanence du lundi au vendredi
de 9h à 12h

Ligne d'écoute

05 16 09 50 90

Hors permanence téléphonique :
contacter le 3977



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

Département de la Charente
Pôle Solidarités

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

signalementspaph@lacharente.fr

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

VOUS AVEZ 60 ANS ET + ?

Une question ? Un besoin ?

Le Département vous accompagne



**DIRECTION DE L'AUTONOMIE
05 16 09 50 72**

Pour toute demande concernant :

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



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



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



Trois équipes mobiles de soins palliatifs en Charente



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

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

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

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

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

Elle ne fait pas de prescription, ni de soins.

Son intervention est gratuite.

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

DES ÉQUIPES PLURI-DISCIPLINAIRES

EMASP Nord-Charente

Infirmières : Marie LHOUMEAU
Aurélie BAUDIFFIER

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

NOUS CONTACTER

EMASP Nord-Charente

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

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

EMSP Angoumois

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

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

EMSP Angoumois

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

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

Centre Hospitalier d'Angoulême
 05 45 24 25 01

EMSP Sud-Charente

Médecin responsable : Ludovic ROBBE
Cadre de santé : Anne-Sophie MORENO
Infirmières : Marie-Line TALLON
Christine DOMMANGEAU
Caroline ARDURAT

Psychologue : Marie LACROIX
Assistante sociale : Florence CANTIN
Secrétaire : Jessica TORRENT

EMSP Sud-Charente

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

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



AUPRÈS DES PROCHES

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



AUPRÈS DES PROFESSIONNELS

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

NOS MISSIONS



AUPRÈS DU PATIENT

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



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

CHARENTE

Schizophrénies, troubles bipolaires,
TOC, dépressions sévères

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

SORTEZ DE L'ISOLEMENT

**L'UNAFAM 16 PEUT
VOUS AIDER**

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

06.07.36.42.21

Permanence sur RDV à l'UDAF Ma Campagne



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



16@unafam.org



vous accompagner

Prestation de soutien aux aidants

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



L'aide de soutien aux aidants est destinée à prévenir l'épuisement de l'aidant en offrant des solutions de répit à domicile ou en institution, sous forme de :

- Garde à domicile,
- Accueil de jour,
- Hébergement temporaire,
- Aide ménagère
- Portage de repas
- Accompagnement au transport

Et toutes prestations qui seront estimées nécessaires suite à l'évaluation sociale.

■ Comment en bénéficier ?

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

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



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

■ Etes-vous concernés ?

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

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



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

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

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

Le plan d'aide APA est à fournir obligatoirement.

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



vous accompagner

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

■ Participez au PARCOURS SANTÉ des aidants



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

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

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

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

■ Organisé en petit groupe près de chez vous pour faciliter les échanges

■ Des travailleurs sociaux vous accompagnent

■ La participation est gratuite

■ Que vous apporte le parcours ?

► Une information sur les risques médicaux liés à l'aide sur la durée

► Des méthodes pour apprendre à gérer son stress au quotidien

► Un bilan personnalisé sur votre santé

► Une information sur les structures et soutiens sur votre territoire

■ Pour qui ?

► Les aidants ressortissants de la MSA ayant cotisé à l'AGIRC ARRCO.

► Les aidants ayant un aidé ressortissant à l'AGIRC ARRCO.

► Les ressortissants de la MSA âgés de 50 ans et plus, sur étude de la situation.

■ Pour plus d'informations, veuillez contacter



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



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



MODE D'EMPLOI

POUR LES PROCHES

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

POUR SOUTENIR

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

EN FAVORISANT

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

AVEC DES SERVICES

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

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



PLATEFORME DES AIDANTS CENTRE NORD ET EST CHARENTE

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

PLATEFORME DES AIDANTS DU SUD ET DE L'OUEST CHARENTE

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

Un seul numéro pour nous joindre :
05 45 21 31 31

SUR TOUTE LA CHARENTE

Plateforme des aidants centre, nord et est Charente



Plateforme des aidants du sud et de l'ouest Charente



COMMENT ?

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

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

AVEC QUI ?

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

CHAQUE ÉQUIPE :

Accueille, écoute, informe, conseille, oriente, accompagne et recense les besoins.

Sollicite le réseau et réalise des préconisations.

Propose un plan de soutien personnalisé, construit et organisé en collaboration avec l'aidant.

ACTEURS DU SOINS À DOMICILE

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

ASSOCIATIONS

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

ACTEURS INSTITUTIONNELS

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

ACTEURS DE SANTÉ

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



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

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

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

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

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

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



GITE RELAIS Solid'AIR

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

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

Deux axes du projet :

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

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

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

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

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

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



GITE RELAIS Solid'Air

EN France, le projet de BUNZAC

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

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

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

Phase 1 : Habitat inclusif et bien-être

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

Phase 2 : Mobilité, tourisme et inclusivité

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

Phase 3 : Le projet de ferme maraîchère d'insertion

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

Phase 4 : Un engagement territorial et citoyen

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



Au Maroc, à Marrakech, dans le quartier de Gueliz

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

Besoin d'une pause ?

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



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

www.les-sages.fr • Tel : 0668786226

Facebook : Les Sages • Instagram : les_sages16



LE PATIO DES SAGES

Bien vieillir autrement

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

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

Nos offres exclusives :

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

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





LE PATIO DES SAGES

Habitat partagé et séjours de répit d'exception

📞 06 68 78 62 26 🌐 www.les-sages.fr

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Objectifs des formations complémentaires :

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



LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **1^{er} octobre** : Journée Internationale des personnes âgées
 - **2 octobre** : Journée Internationale de la non violence
 - **4 octobre** : Journée nationale des aveugles et malvoyants
 - **6 octobre** : Journée nationale des aidants
 - **7 octobre** : Journée mondiale des soins palliatifs
 - **9 octobre** : Journée Mondiale du handicap
 - **10 octobre** : Journée Mondiale de la santé mentale
 - **12 octobre** : Journée mondiale de l'arthrite
 - **13 octobre** : Journée mondiale de la thrombose
 - **14 octobre** : Journée nationale des DYS
 - **15 octobre** : Journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal
 - **16 octobre** : Journée mondiale contre la douleur
 - **17 octobre** : Journée mondiale du don d'organes et de la greffe
 - **19 octobre** : Journée mondiale contre le cancer du sein
 - **20 octobre** : Journée Mondiale de l'ostéoporose
 - **25 octobre** : Journée mondiale du Spina Bifida et de l'Hydrocéphalie
 - **27 octobre** : Journée européenne de la dépression
 - **29 octobre** : Journée mondiale des accidents vasculaires cérébraux
 - **30 octobre** : Journée mondiale de la Vie

- **10 novembre** : Journée mondiale de sensibilisation aux tumeurs neuro-endocrines
 - **12 novembre** : Journée Mondiale de la pneumonie
 - **14 novembre** : Journée mondiale du diabète
 - **16 novembre** : Journée mondiale de la chocolatine
 - **20 novembre** : Journée Internationale des droits de l'enfant
 - **21 novembre** : Journée mondiale contre les Broncho-Pneumopathies Chroniques Obstructives
 - **22 novembre** : Semaine européenne de réduction des déchets
 - **25 novembre** : Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
 - **28 novembre** : journée nationale de la Santé à Domicile
 - **29 novembre** : Journée mondiale de la générosité

 - **1^{er} décembre** : Journée Mondiale de la lutte contre le SIDA
 - **3 décembre** : Journée Internationale des personnes handicapées
 - **5 décembre** : Journée mondiale du bénévolut
 - **6 décembre** : journée française de la maladie d'Huntington
 - **10 décembre** : Journée Mondiale des droits de l'Homme
 - **20 décembre** : Journée internationale de la solidarité humaine
 - **25 décembre** : C'est pas une raison pour ne pas souhaiter un Joyeux Noël !
 - **31 décembre** : Nous vous souhaitons une bonne année 2026 !

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

