



LIVRET DES AIDANTS
JUILLET - AOÛT
SEPTEMBRE
2025

**CENTRE D'ACTION SOCIALE
 DE LA VILLE DE PARIS**

ÉDITO

Depuis 2013 **la plateforme d'accompagnement et de répit aux aidants** accompagne les proches aidants du territoire Aisne-Sud.

Des activités vous sont proposées grâce au soutien financiers :

- Du service d'action sociale de la **Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Aisne**
- **De la Commission des Financeurs**



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

QUI SOMMES-NOUS ?

Une équipe composée de :



Coordinatrice :
Jobert Aurélie



Secrétaire :
Parkiet Nathalie



**Aide médico-
psychologique :**
Vadde Rosalie



Psychologue :
Bazile Blandine



Psychologue :
BENGHOZI Laura

Cette équipe accompagne les proches aidants de :

- Personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer et maladies apparentées, sclérose en plaque, parkinson) quelque soit leur âge.
- Personnes souffrant d'une pathologie chronique, quelque soit leur âge,
- Personnes âgées de plus de 60 ans en situation de perte d'autonomie.

Notre équipe de professionnelles est votre interlocutrice privilégiée. Elle sera à l'écoute de vos besoins et disponible pour vous soutenir et vous accompagner dans une démarche de mieux-être

Les professionnelles de la PARA sont formées au soutien des proches aidants.

Bien accompagner une personne malade ou une personne en perte d'autonomie, c'est également prendre en compte ses proches aidants en leur proposant des solutions accessibles, diversifiées et adaptées pour disposer de relais et leur permettre de souffler et de prendre soin d'eux.

1 ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

- **Avec nos psychologues :**

La psychologue de votre secteur peut vous rencontrer dans nos locaux, à votre domicile ou vous proposer un entretien téléphonique.

(accompagnement gratuit)

- **Avec notre aide médico-psychologique (AMP) :**

L'AMP vous propose la suppléance à domicile, ce dispositif vous permettra d'avoir un temps libre pour vous, d'une durée minimale de 3 heures et maximale de 6 heures, par prestation.

(5€/h, sur rendez-vous)

2 LES ACTIVITÉS DE RÉPIT :

Ces activités collectives vous permettent de vous relaxer, décompresser et de rencontrer d'autres aidants.



- **Vous ne pouvez pas vous absenter et laisser votre proche seul(e) ?**



- **Vous ne pouvez pas conduire jusqu'au lieu de rencontre ?**

Des solutions peuvent être proposées sous certaines conditions.

LES PARENTHÈSES DE RÉPIT :

Veillez à bien informer votre intervenant au début de la séance si vous rencontrez des problèmes de santé

Parenthèses sport-santé



Gym douce / équilibre

Prendre conscience de son corps en douceur
Frédéric Denis, Coach sportif adapté



Marche Château-Thierry

Balade dans les environs de Château-Thierry
Association Arpsa Rando



Marche Bien-être

Balade dans le parc des bruyères de Fère en Tardenois

Association Arpsa Rando



Marche

Différents sites (avril, juin, septembre)

Maison Sport Santé Gilbert Peres Aisne Sud

Conseils pour les marches : porter des chaussures avec semelles crantées et une tenue adaptée à la météo



Gym équilibre

Travailler son équilibre

Association Gymnaste Cottézezien

Parenthèses créativité-loisirs



S'exprimer par la créativité

S'apaiser en créant : peinture, collage....

MAITE DENIS, Art-thérapeute

Parenthèses bien-être



Sophrologie

Un moment de détente et de relaxation

Aurélia Hardy, Sophrologue



Socio-esthétique

Prendre soin de soi, en accompagnant son corps à un mieux être

Catherine Grison, Socio-esthéticienne



Sonothérapie

Utilisation des bols tibétains pour une relaxation profonde

Sylvie Spatz, sonothérapeute

Contre-indications pour les personnes portant un pacemaker, souffrant d'épilepsie et les femmes enceintes

Conseils : pensez à rapporter vos tapis de sol et couverture



Danse

Exprimer ses émotions

Blandine Bazile, Psychologue

Parenthèses lien social



Numérique

Accompagnement et informations aux techniques de l'informatique à travers différentes thématiques

Xavier Sifflet, Informaticien

Conseils : pensez à rapporter votre ordinateur et/ou tablette



Création d'un recueil

Accompagnement, échange et création d'un recueil

Xavier Sifflet, Informaticien



Bien-être en scène

Venez vous mettre en scène pour amener de la joie et du rire à votre quotidien

(St Médard de Soissons)

Blandine Bazile, Psychologue

NOUVEAUTÉS

BIEN ÊTRE EN SCÈNE

Venez vous mettre en scène au théâtre Saint Médard pour amener de la joie et du rire à votre quotidien



Théâtre Saint Médard
64 avenue de Paris, Soissons

MARCHE BIEN-ÊTRE



Venez marcher pour votre bien-être tout en respectant votre rythme. Tous les premiers lundis de chaque mois de 9h10 à 11h00.



Avenue Courvoisier, Fère en Tardenois

MARCHE



Venez marcher avec la Maison Sport Santé en découvrant de nouveaux secteurs. 2 heures de 14h00 à 16h00.



Septembre : Bois de Belleau

GROUPE D'EXPRESSION ET DE PARTICIPATION

Depuis 2023, un **Groupe d'Expression et de Participation (GEP)** a été mis en place pour favoriser l'expression et la participation des personnes accompagnées (similaire à un Conseil de la Vie Sociale).

Dans ce cadre, les proches-aidants peuvent participer à ces temps de rencontre qui ont lieu **3 à 4 fois par an**.

**Si vous êtes intéressés,
n'hésitez pas à revenir vers
nous**



Un classeur regroupant l'ensemble des comptes rendus est à disposition à la Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants (P.A.R.A), il peut vous être envoyé sur demande.



**Vous accompagnez un proche
malade, en situation de handicap
ou dépendant du fait de l'âge ?**



Café des aidants[®]

**Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres
aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Avec le soutien de :





Horaires de 14h30 à 16h00

JUILLET

Thème : « L'acceptation de la maladie »



Jeudi 03 juillet 2025
Villers-Cotterêts

(Cité Internationale de la Langue Française)



Jeudi 24 juillet 2025
Fère-en-Tardenois

(Salle Maurice Denis)



Jeudi 17 juillet 2025
Villiers-Saint-Denis

(P.A.R.A)

AOÛT

Thème : "les différentes formes de distance avec son proche"



Jeudi 07 août 2025
Villers-Cotterêts

(Cité Internationale de la Langue Française)



Lundi 18 août 2025
Fère-en-Tardenois

(Salle Maurice Denis)



Lundi 04 août 2025
Villiers-Saint-Denis

(P.A.R.A)

SEPTEMBRE

Thème : « Comment prendre soin jusqu'à la fin »



Jeudi 04 septembre 2025
Villers-Cotterêts

(Cité Internationale de la Langue Française)



Lundi 15 septembre 2025
Fère-en-Tardenois

(Salle Maurice Denis)

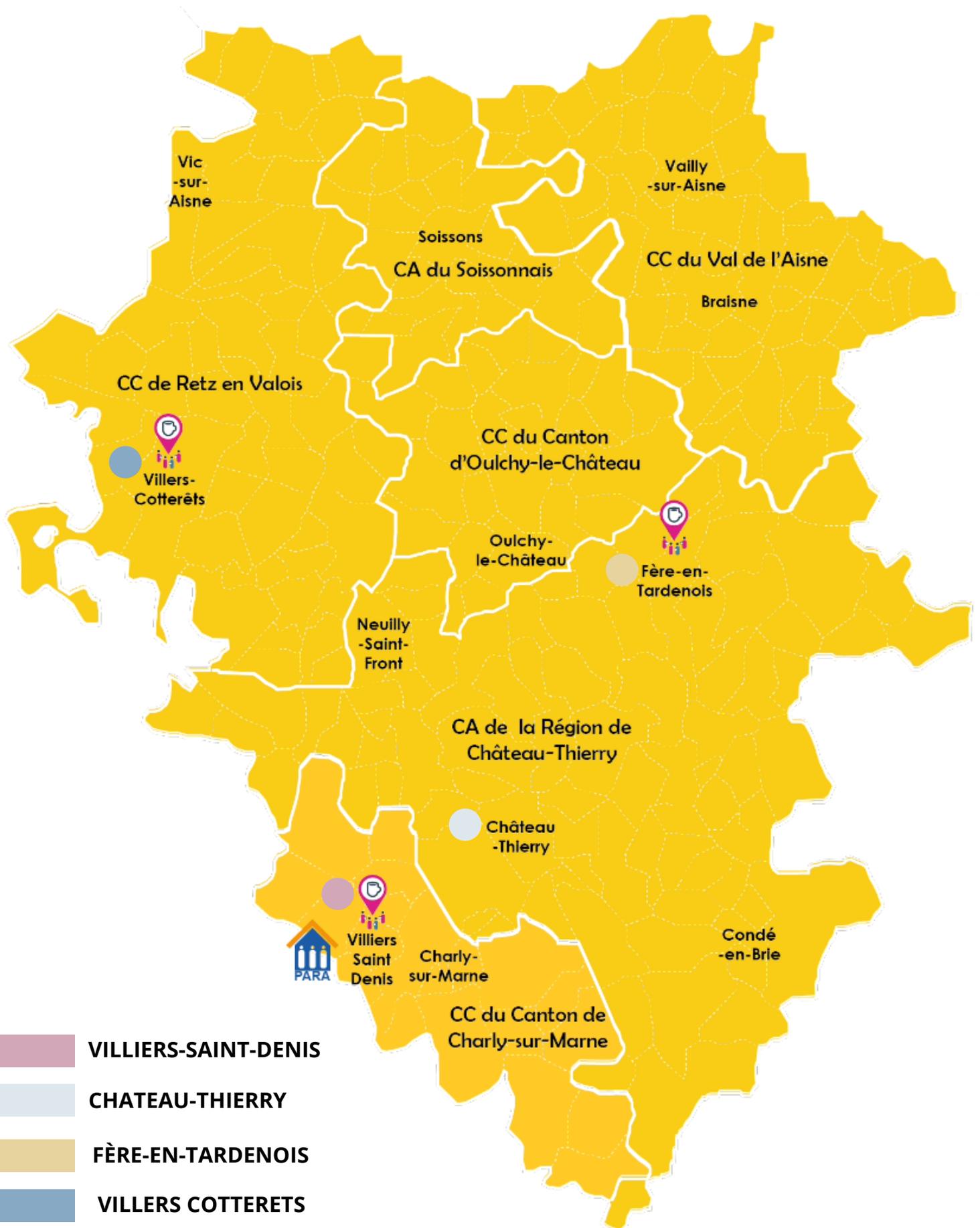


Jeudi 11 septembre 2025
Villiers-Saint-Denis

(P.A.R.A)



LES ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE AISNE-SUD



VILLIERS-SAINT-DENIS

CHATEAU-THIERRY

FÈRE-EN-TARDENOIS

VILLERS COTTERETS

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS SUR LES ACTIVITÉS ET LES MODALITÉS D'INSCRIPTIONS,

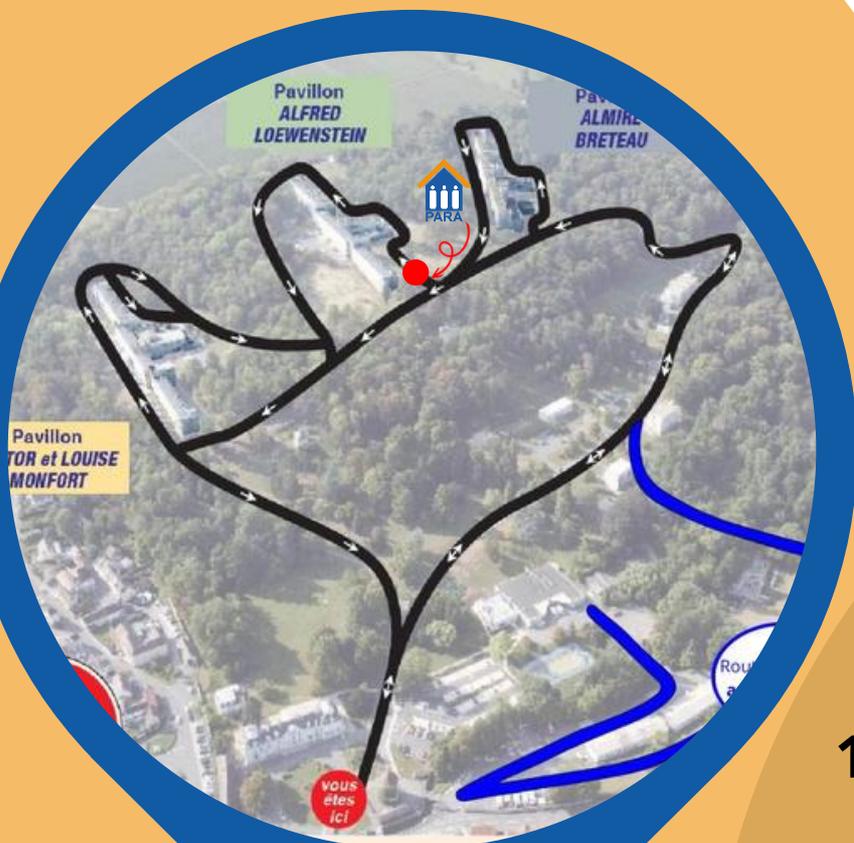
merci de contacter l'équipe :



03 23 70 53 30



plateforme-aidants@hls-villiers.net



**1, rue Victor et Louise
Monfort,
02310 Villiers-Saint-Denis**