



LIVRET DES AIDANTS
OCTOBRE - NOVEMBRE
DECEMBRE
2025

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



**Aide Médico-
Psychologue :**
Vaddé Rosalie



**Assistante de Soins
en Gériatrie :**
Miossec Elvira



Secrétaire :
Parkiet Nathalie



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 nos professionnelles du domicile (AMP, ASG) :**

L'équipe 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 sur le secteur de Château-Thierry
Association Arpsa Rando



Marche Bien-être

Balade dans le parc des bruyères de Fère en Tardenois

Association Arpsa Rando



Marche avec la Maison Sport Santé

Différents sites, reprise en 2026

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....

Maithé Denis, Art-thérapeute

Temps d'échange entre aidants

La pause des proches-aidants

EHPAD de Crouy

animé par **Blandine Bazile (psychologue PARA)** et **Marion Bricout (psychologue les Gloriettes Crouy)**.

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

MIEUX 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.**



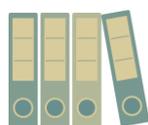
Reprise au printemps 2026

GROUPE D'ÉCHANGE ET DE PARTICIPATION

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

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

OCTOBRE

Thème : « Et après? »



Jeudi 23 octobre 2025
Villers-Cotterêts

(Cité Internationale de la Langue Française)



Vendredi 03 octobre 2025
Fère-en-Tardenois

(Salle Maurice Denis)



Jeudi 16 octobre 2025
Villiers-Saint-Denis

(P.A.R.A)

NOVEMBRE

Thème : “Comment faire face à la crise qu’amène la maladie”



Jeudi 13 novembre 2025
Villers-Cotterêts

(Cité Internationale de la Langue Française)



Vendredi 14 novembre 2025
Fère-en-Tardenois

(Salle Maurice Denis)



Lundi 03 novembre 2025
Villiers-Saint-Denis

(P.A.R.A)

DECEMBRE

Thème : « Affectivité, intimité avec mon proche »



Jeudi 18 décembre 2025
Villers-Cotterêts

(Cité Internationale de la Langue Française)



Lundi 1er décembre 2025
Fère-en-Tardenois

(Salle Maurice Denis)

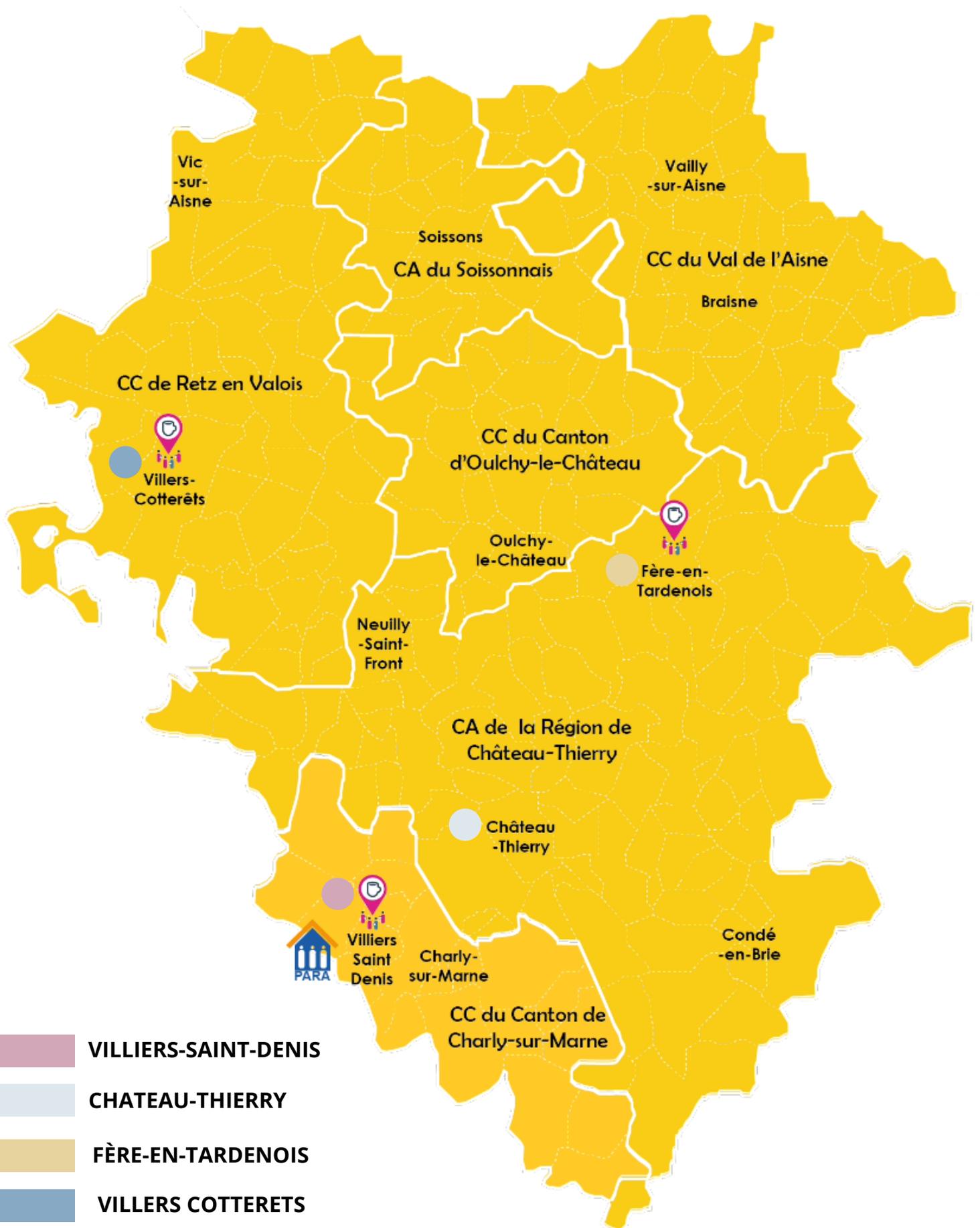


Jeudi 04 décembre 2025
Villiers-Saint-Denis

(P.A.R.A)



LES ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE AISNE-SUD



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

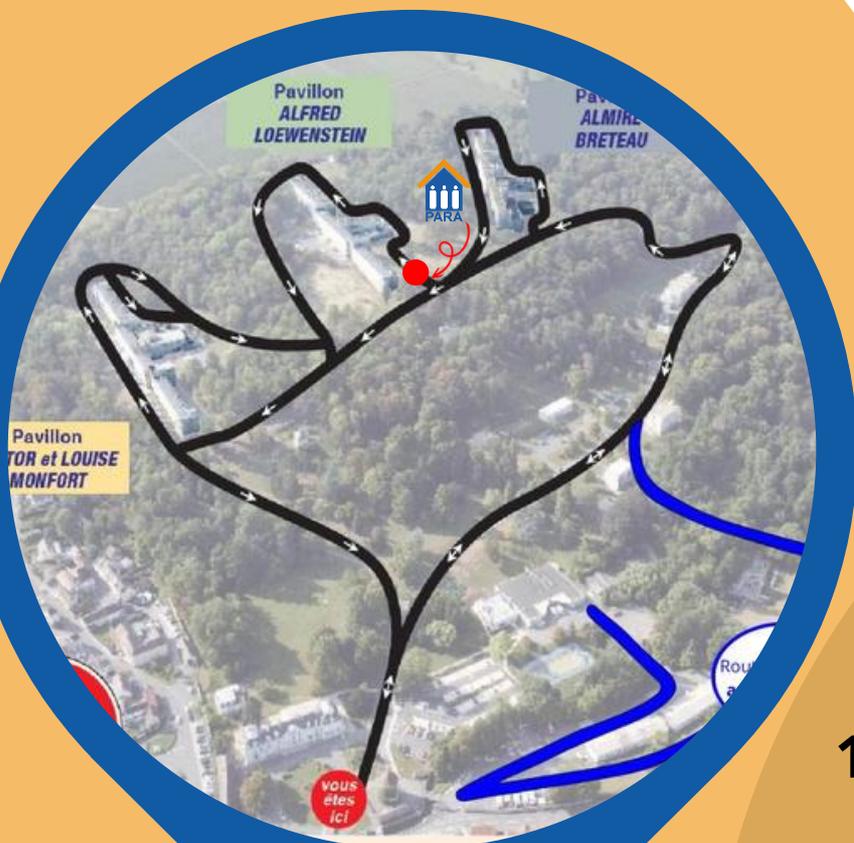
merci de contacter l'équipe :



03 23 70 53 30



plateforme-aidants@hls-villiers.net



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