

LIVRET DES AIDANTS

**OCTOBRE-NOVEMBRE-
DECEMBRE
2026**

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 :

- **De la Commission des Financeurs**



QUI SOMMES-NOUS ?

Une équipe composée de :



Secrétaire :
Parkiet Nathalie



**Aide Médico-
Psychologique :**
Vaddé Rosalie



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



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.

Vous pouvez bénéficier de l'accompagnement de la Plateforme de Répit jusqu'à 1 an après le décès de votre proche.

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 Rando-Sante

RDV parking Carrefour Château-Thierry
Association Arpsa Rando

Nouveau



Gym équilibre

Travailler son équilibre
Association Gymnaste Cottézien

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 de l'EHPAD les Gloriettes à Crouy).

Parenthèses bien-être



Sophrologie

Un moment de détente et de relaxation
Sabine Zakoski, 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

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



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



Octobre rose 2026



**Mardi 20 Octobre
14h30-16h30
À la PARA**

**La P.A.R.A. "L'Instant Aidant" vous invite à une après-midi spéciale
Octobre Rose.**

**"Parce que prendre soin des autres
commence aussi par prendre soin de soi".**

A l'occasion d'Octobre Rose, nous vous invitons à partager un moment de douceur, de bien-être et de convivialité spécialement pensé pour les aidants.

Venez participer à un atelier beauté animé par notre socio-esthéticienne Catherine. Au fil de cet après-midi, vous découvrirez des astuces beauté et bien-être autour de la couleur Rose.

Inscriptions au 03 23 70 53 30 ou plateforme-aidants@hlrs-villiers.net

Lieu de RDV: Salle L - 1 rue Victor et Louise Monfort, 02310 Villiers-Saint-Denis

Atelier (Dé)nutrition

ANIMÉ PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES



**17 NOVEMBRE
14H30 À 16H30**



MAISON DU PARC



*Parce que prendre
soin de soi est essentiel*

UN MOMENT POUR :



**MIEUX COMPRENDRE
LA DÉNUTRITION**



**DÉCOUVRIR DES CONSEILS
ADAPTÉS AU QUOTIDIEN**



**ÉCHANGER ET PARTAGER
VOS EXPÉRIENCES**

Cet atelier, animé par une diététicienne, est spécialement pensé pour les aidants.

Venez faire le plein d'idées simples, pratiques et bienveillantes pour prendre soin de vous, tout en continuant à prendre soin des autres.

Un temps pour vous, pour mieux accompagner au quotidien.

**PRENEZ SOIN DE
VOUS, NOUS
SOMMES LÀ
POUR VOUS**



**ATELIER RÉSERVÉ
AUX AIDANTS**

Places limitées

Renseignements et inscription :



Plateforme-aidants@hirs-villiers.net



03 23 70 53 30

L'ENTRAIDE COMMENCE DÈS LE TRAJET... MÊME CHEMIN ? FAISONS-LE ENSEMBLE! OSEZ APPELER !



**MARIE FRANÇOISE
MAUGEIN**

Propose du covoiturage :
Nogent l'Artaud → Villiers Saint Denis

06.88.79.82.78

JEAN-PIERRE DUPUY

Propose du covoiturage :
Château- Thierry → Fère en Tardenois
Château - Thierry → Villiers Saint Denis

06.41.75.57.16

Le Conseil de la Vie Sociale (CVS)

Depuis novembre 2025, le Groupe d'Echange et de Participation (GEP) est devenu le Conseil de la Vie Sociale.

Le CVS vise à favoriser le dialogue et la participation active entre aidants, personnes accompagnées et professionnels sur les projets et les accompagnements des usagers dans leur quotidien.

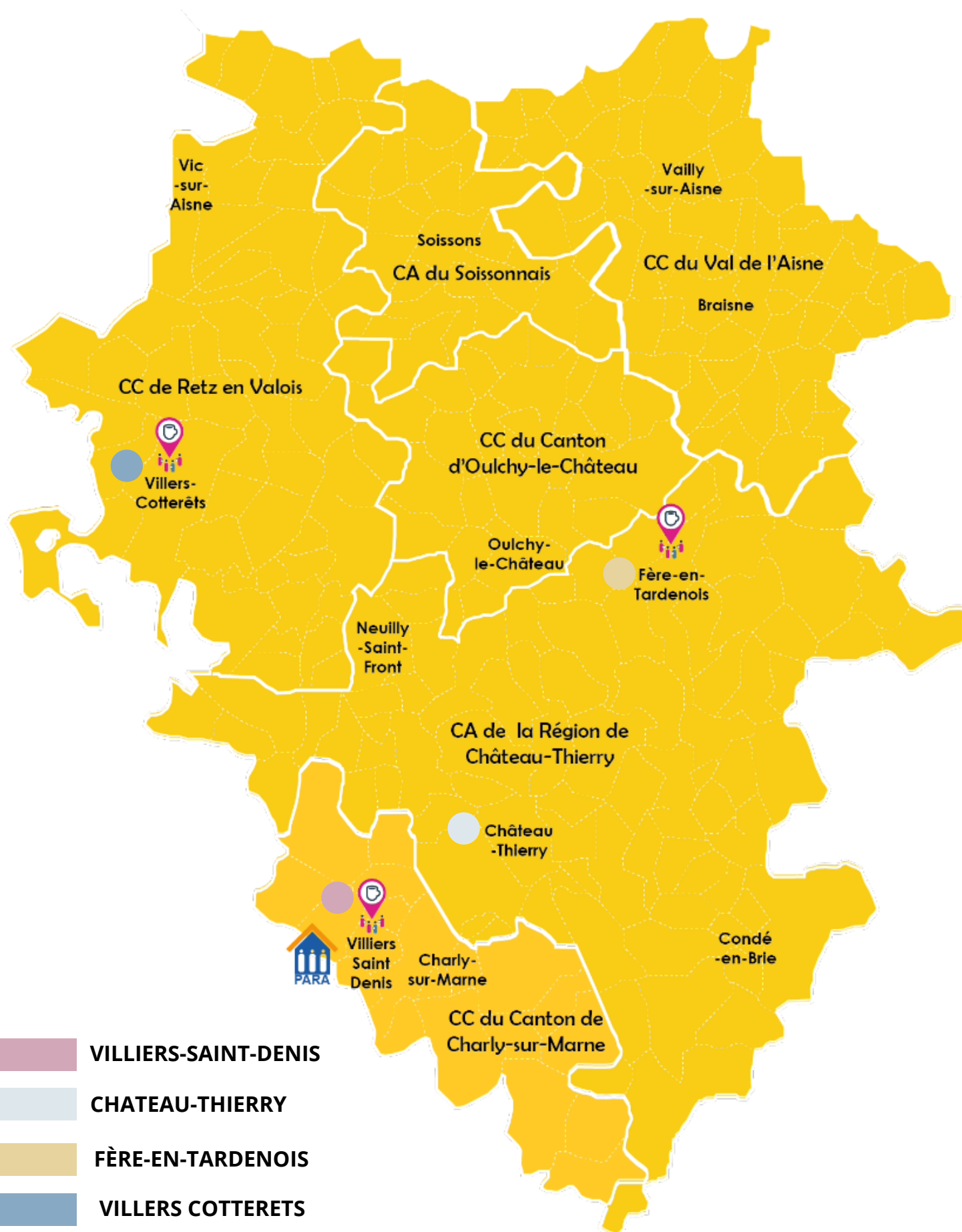
Les proches-aidants y sont représentés.

Les réunions du Conseil de la Vie Sociale ont lieu 3 à 4 fois par an.

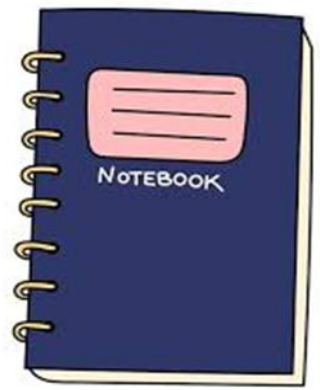


Un classeur regroupant l'ensemble des comptes rendus est à disposition à la Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants (P.A.R.A.). Ils peuvent vous être envoyés sur demande.

LES ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE AISNE-SUD



Mes notes



Écrivez ici vos idées, remarques et informations importantes.

[illegible]

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

merci de contacter l'équipe :



03 23 70 53 30



plateforme-aidants@hlrs-villiers.net



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