

LIVRET DES AIDANTS

JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE

2024



Désormais les inscriptions se feront mois par mois auprès de l'équipe de la plateforme. Si vous avez besoin d'un taxi ou d'une garde, merci de nous en faire la demande au moins 15 jours avant la date de l'activité.

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 financier de :

- **KLESIA**, Assureur d'intérêt général
- Le service d'action sociale de la **Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Aisne**
- La **Conférence des Financeurs**



**l'Assurance
Maladie**

Aisne

KLÉSIA

Assureur d'intérêt général
avec le soutien de ses institutions
de retraite complémentaire



Carsat Retraite & Santé au travail
Hauts-de-France

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



msa santé famille retraite services

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France



l'Assurance
Maladie

SECURITE SOCIALE
l'Assurance
Retraite



Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

QUI SOMMES-NOUS ?

Une équipe composée de :

- Assistante de service social,
- Psychologues,
- Aide médico-psychologique,
- Secrétaire,
- Coordinatrice.

Cette équipe accompagne les proches aidants de :

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

Notre équipe de professionnels est votre interlocuteur privilégié, nous sommes à l'écoute de vos besoins, pour vous soutenir et vous accompagner dans une démarche de mieux-être.

Les professionnels de la PARA sont formés à l'écoute et 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 assistante de service social (ASS) :**

L'assistante de service social vous accompagne dans vos démarches administratives (dossier APA, structures d'hébergement, conseils et orientations etc..).

(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 gratuites vous permettent de vous relaxer, décompresser et de rencontrer d'autres aidants



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

Une garde de la personne que vous accompagnez peut être organisée pour vous rendre sereinement aux activités proposées par la P.A.R.A.

(sous certaines conditions)



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

Un transport peut être organisé pour vous rendre sereinement aux activités proposées par la P.A.R.A.

(sous certaines conditions)

LES PARENTHÈSES DE RÉPIT :

Parenthèses sport-santé



Marche Volontaire

Balade dans la Forêt de Retz
Association Gymnaste Cottézezien



Gym douce / équilibre

Prendre conscience de son corps en douceur
Frederick DENIS, Coach sportif adapté



Marche Château-Thierry

Balade dans les environs de Château-Thierry
Association Arpsa Rando



GYM ÉQUILIBRE

Travailler son équilibre
Association Gymnaste Cottézezien



DANSE

Exprimer ses émotions
BAZILE Blandine, Psychologue

Parenthèses créativité-loisirs



S'exprimer par la créativité

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



Tai-Chi Santé

Association de la dimension spirituelle et de l'équilibre du corps
Souad MORENO, Professeure de Tai-Chi



Sonothérapie

Utilisation des bols tibétains pour une relaxation profonde
Sylvie SPATZ, sonothérapeute



Approche du Yoga

Eveil énergétique, méditation et relaxation
Souad MORENO, Professeure de Tai-Chi

Parenthèses lien social



Numérique

Accompagnement et informations aux techniques de l'informatique
Xavier SIFFLET, Informaticien



Création de mon espace santé

Accompagnement et création de mon espace santé
Xavier SIFFLET, Informaticien



Création d'un recueil

Accompagnement, échange et création d'un recueil
Xavier SIFFLET, Informaticien

LA SANTÉ DES AIDANTS

Santé des aidants :

« Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche malade »

DES PARENTHÈSES D'INFORMATIONS ORGANISÉES EN DEUX TEMPS :

- Un temps de conseils et d'apprentissage des pratiques sur chacune des thématiques ;
- Un temps d'évaluation, à 3 mois, afin d'identifier la mise en pratique des conseils prodigués.
- **La participation aux ateliers est nécessaire pour se présenter au bilan.**



Dormir sur ses deux oreilles - Sophrologue

Se coucher tard, se lever tôt, sommeil agité sont les signes principaux identifiés d'un sommeil de mauvaise qualité. Et pourtant, ces signes peuvent avoir de conséquences sur le bien-être, la santé et générer du stress. Des conseils pratiques pour améliorer son sommeil seront abordés dans cet atelier (exercices de respiration, faire lit ou chambre à part, utiliser un talkie-walkie pour entendre son proche, ...).



Santé-environnement - Chargée de mission CPIE (centre permanent d'initiatives pour l'environnement)

Etre acteur de ses choix de consommation en découvrant des conseils simples et pratiques dans le choix de produits sains pour sa santé.



Bouger pour un mieux-être - Maison Sport Santé

Mauvaises postures, mauvais gestes, mauvaises habitudes peuvent altérer la santé et le bien-être. Bouger, adopter les bons gestes, bricoler, jardiner, marcher, peuvent avoir un impact positif sur la santé.



Une bonne alimentation pour une meilleure santé - Diététicienne

Soumis au rythme et aux sollicitations de son proche, l'aidant en oublie souvent les besoins de son propre corps ! Parfois la fatigue s'installe en gommant le goût et l'envie de bien manger. Ainsi, le manque de temps, la fatigue et une mauvaise alimentation peuvent générer une plus grande fragilité. Astuces, conseils, recettes rapides et équilibrées sont les principaux thèmes de cet atelier.



CAFÉS DES AIDANTS®

Labellisé par l'Association Française des Aidants, le Café des Aidants® a été mis en place en septembre 2014. Il est co-animé par l'assistante de service social et la psychologue ou l'aide-médico-psychologique de la P.A.R.A.

Sur la base d'une thématique ciblée, ce temps de rencontre est un moment de **convivialité, d'échange, de soutien, de rencontre, d'information et de questionnements communs**. C'est une façon de **créer un lien de proximité** dans des situations difficiles rencontrées de manière isolée.

En 2019, un deuxième Café des Aidants® a été créé sur Villers-Cotterêts (communauté de communes de Retz-en-Valois), en partenariat avec l'EHPAD François 1er (mise à disposition de locaux) et l'A.D.M.R. du secteur (aide à la garde de l'aidé et au transport de l'aidant).

En décembre 2020, un troisième Café des Aidants® a ouvert ses portes sur Fère-en-Tardenois, en partenariat avec le C.C.A.S.



PAROLE D'AIDANT :

« Le Café des Aidants m'a sauvé la vie, je peux le dire ! »

.....

NOS THÉMATIQUES :

Juillet : Comment continuer à exister pour soi quand on est aidant

Août : Amour et limites

Septembre : Comment accepter de l'aide quand on est soit même aidant

● **Fère-en-Tardenois**
(salle Pierre Lebrun)

● **Villers-Cotterêts**
(Cité internationale de la langue française)

● **Villiers-Saint-Denis**
(dans les locaux de la PARA)

NOUVEAUTÉS

APPROCHE DU YOGA

Le yoga est une science de la vie. A travers des enchaînements de mouvements et de respirations, vous pourrez apprendre à maîtriser les tensions physiques, mais aussi mentales et spirituelles.

Sa pratique apporte : vitalité, énergie dans le souffle, relaxation du corps et de l'esprit.



TAI-CHI SANTÉ

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision, dans un ordre préétabli.



DANSE

L'atelier "danse liberté" est une nouvelle parenthèse qui vise à lâcher prise, partir à la rencontre de soi et permettre à son corps de trouver un nouvel espace de joie, mieux-être.

A travers des exercices et l'écoute de sonorités et de rythmes différents, inhabituels, vous serez invitées à laisser votre corps exprimer les émotions qu'il ressent sans chercher à les comprendre. C'est une parenthèse qui vise à se laisser aller à être dans l'instant présent, sans jugement, sans attente ni de soi ni des autres. Le tout dans le respect de ses capacités et de ses limites.

FORMATION À MON ESPACE SANTÉ

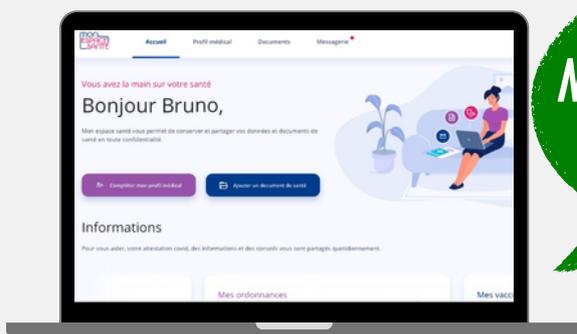


Création et explication du compte mon espace santé

PLACES LIMITÉES
6 PERSONNES PAR ATELIER
SUR 2 CRÉNEAUX CONSÉCUTIFS
Animé par Xavier SIFFLET
à Villiers Saint Denis

La prochaine session se déroulera :

- **Vendredi 6 septembre 2024**
- **Vendredi 27 septembre 2024**



N'oubliez pas votre carte vitale !



Votre présence est nécessaire sur les 2 dates de la session. Pensez à rapporter votre ordinateur, téléphone ou tablette.



Transport possible



Possibilité de garde du proche aidé(e)

ATELIER CRÉATION D'UN RECUEIL



Pourquoi ?

Pour se remémorer des souvenirs et les exprimer à travers l'écriture et la créativité.



Comment?

Par groupe, vous pourrez échanger et partager vos souvenirs (peut-être communs) pour faire vivre ce recueil.



Où?

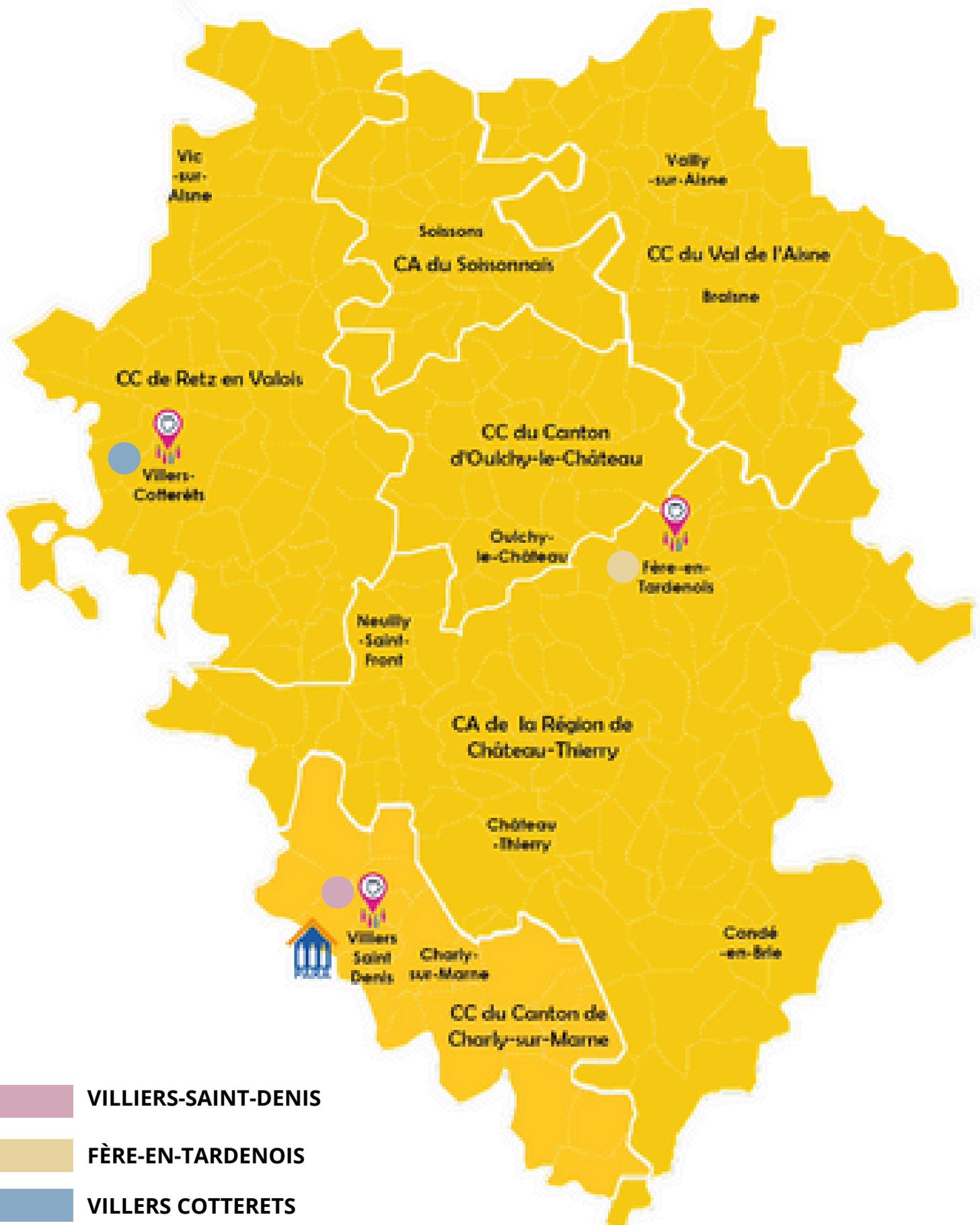
Les ateliers se dérouleront à
la Cité Internationale de la
Langue Française,
1 Pl. Aristide Briand,
02600 Villers-Cotterêts.

"CETTE AVENTURE SE DOIT D'ÊTRE PARTAGÉE"



Ces ateliers sont déployés sur plusieurs mois et nécessitent une présence régulière.

LES ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE AISNE-SUD





MES NOTES :

A series of ten horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.

**POUR TOUT RENSEIGNEMENTS SUR LES ACTIVITÉS
ET
LES MODALITÉS D'INSCRIPTIONS,**

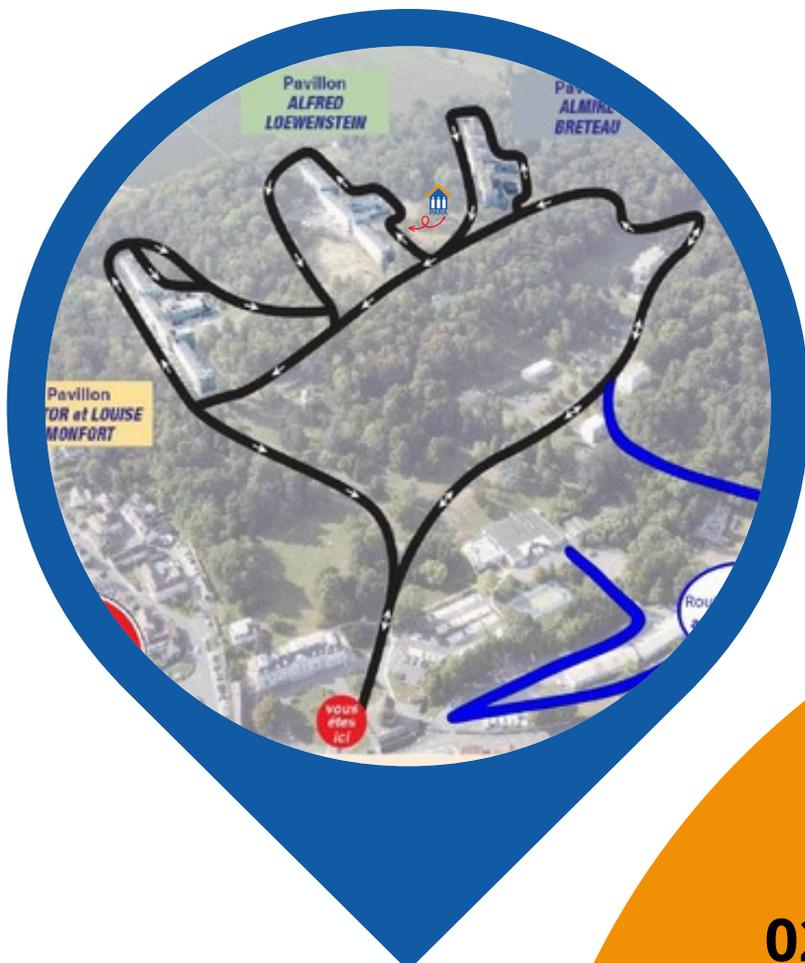
merci de contacter l'équipe :



03 23 70 53 30



plateforme-aidants@hls-villiers.net



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