FONDATION
La Renaissance Sanitaire
FONDATION HOSPITALIERE RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE

PARA

CALENDRIER DES AIDANTS

AVRIL/ MAI/ JUIN

2024

CENTRE D'ACTION SOCIALE
DE LA VILLE DE PARIS

sophrologue
votre potentiel est en vous

ARC EN CIEL

aidants

Mairie de
Fère en Tardenois

Ketpi

ARPSA

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'actions sociale de la **Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Aisne**
- La **Conférence de des Financeurs**

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) 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 professionnels est votre interlocuteur privilégié pour être à l'écoute de vos besoins, 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 permette 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 COTTÉREZIEN

Gym douce / équilibre
Prendre conscience de son corps en douceur
Frédérick Denis, Coach sportif adapté

Marche Château-Thierry
Balade dans les environs de Château-Thierry
ASSOCIATION ARPSA RANDO

GYM ÉQUILIBRE
Travailler son équilibre
ASSOCIATION GYMNASTE COTTÉREZIEN

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
AURELIA 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
OIERRE JEAN-Moreno, Professeur de Tai-Chi

Sonothérapie
Utilisation des bols tibétains pour une relaxation profonde
SYLVIE SPATZ, sonothérapeute

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 PARENTHESES 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

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® s'est mis en place en septembre 2014, et 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.

NOS THÉMATIQUES :

Accord tolteque

Avril : Sources et conséquences du surmenage.
Mai : Formes de solitudes.
Juin : Les renoncement.

Fère-en-Tardenois (salle Pierre Lebrun)

Villers-Cotterêts (EHPAD François Premier)

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

PAROLE D'AIDANT :

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

.....

NOUVEAUTÉ

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 <u>la Cité Internationale de la Langue Française</u>,
1 Pl. Aristide Briand, 02600 Villers-Cotterêts.

"CETTE AVENTURE SE DOIT D'ÊTRE PARTAGÉE"

Transport possible

Possibilité de garde du proche aidé(e)

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

NOUVEAUTÉ

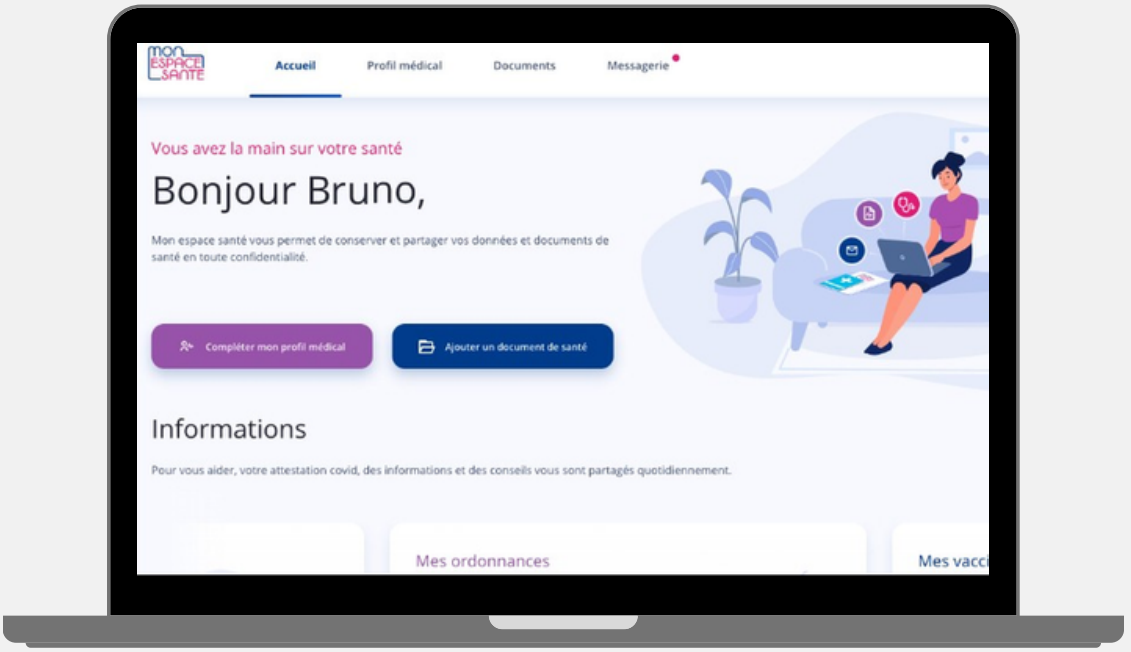
Formation à mon espace santé

Création et explication du compte mon espace santé

PLACES LIMITÉES
6 PERSONNES PAR ATELIER
SUR 3 CRÉNEAUX CONSÉCUTIFS
Animé par Xavier SIFFLET
à Villiers Saint denis

La première session se déroulera :

- ***29 Février 2024***
- ***Jeudi 7 Mars 2024***
- ***Jeudi 28 Mars 2024***



Pensez à rapporter votre ordinateur, téléphone ou tablette.

Transport possible

Possibilité de garde du proche aidé(e)

LES ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE AISNE-SUD

VILLIERS-SAINT-DENIS

CHATEAU-THIERRY

FÈRE-EN-TARDENOIS

VILLERS COTTERETS

MES NOTES :

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

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