

# LETTRE D'INFORMATION

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants

## Les Camélias

Octobre  
2022

### Le calendrier des Aidants



<b>Mercredi 5 Octobre</b> Formation des Aidants à Bois-Colombes	<b>Jeudi 6 Octobre</b> Groupe de parole à Courbevoie	<b>Mercredi 6 Octobre</b> Après-midi d'échanges à Bois-Colombes	<b>Samedi 8 Octobre</b> Atelier partagé à Bois-Colombes	<b>Jeudi 13 Octobre</b> Atelier bien-être et relaxation à Bois-Colombes
<b>Jeudi 13 Octobre</b> Journée des Aidants à Asnières-sur-S	<b>Samedi 15 Octobre</b> Sortie au Musée d'Histoire Naturelle	<b>Lundi 17 Octobre</b> Détente Café à Asnières-sur-Seine	<b>Lundi 17 Octobre</b> Café des Familles à Colombes	<b>Mercredi 19 Octobre</b> Formation des Aidants à Bois-Colombes
<b>Jeudi 20 Octobre</b> Bistrot Mémoire à Bois-Colombes	<b>Jeudi 20 Octobre</b> Forum Giga-Senior à Asnières-sur-S	<b>Vendredi 21 Octobre</b> Café des Aidants à Colombes	<b>Jeudi 3 Novembre</b> Groupe de parole à Courbevoie	<b>Jeudi 10 Novembre</b> Atelier bien-être et relaxation à Bois-Colombes
<b>Lundi 14 Novembre</b> Café des Familles à Colombes	<b>Jeudi 17 Novembre</b> Bistrot Mémoire à Bois-Colombes	<b>Vendredi 18 Novembre</b> Café des Aidants à Colombes	<b>Samedi 19 Novembre</b> Sortie Spectacle en musique	<b>Continuez à lire pour plus d'information sur ces actions, et pour vous inscrire...</b>

■ Rencontres entre aidants

■ Bien-être et loisirs

■ Formation et information

### Et toujours

ECOUTE, CONSEIL  
ET ORIENTATION

SOUTIEN  
PSYCHOLOGIQUE

SOLUTIONS  
DE RÉPIT

Gardes de répit à domicile  
96h par an à 6€/h

Journées de répit en EHPAD  
ou demi-journée, nuit...

# Nos actions

Financées par la Plateforme

## BISTROT MÉMOIRE

Partenaire : CCAS de Bois-Colombes

Notre psychologue accueille les aidants de personnes âgées, avec ou sans leurs proches aidés, pour échanger en convivialité sur des thèmes variés. D'autres professionnels pourront intervenir en fonction de la thématique proposée.

**Les JEUDIS de 15h à 16h30**

Au CCAS de Bois-Colombes, au 79 Rue Charles Duflos (Bois-Colombes)

**20 Octobre**

Présentation du Dispositif d'Appui à la Coordination

**17 Novembre**

Différentes façons de vivre à domicile ou en établissement

## CAFÉ DES AIDANTS

Partenaire : CLIC de Colombes

Les professionnels du CLIC accueillent les aidants de personnes malades, en situation de handicap ou dépendantes du fait de l'âge autour d'un café. Venez échanger votre expérience avec d'autres aidants dans un espace convivial.

**Les VENDREDIS de 15h à 16h30**

A la Maison des Associations, 4 Place du Général Léclerc (Colombes)

**21 Octobre**

Être aidant et continuer sa vie : de ma vie d'aidant à ma vie aujourd'hui

**18 Novembre**

Je m'adapte à l'état de santé de mon proche

## BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

Notre sophrologue partenaire vous accueille pour une séance de détente à l'aide d'exercices simples et doux. L'atelier vous offrira un temps pour vous, une bulle de bien-être et d'apaisement.

Vous repartirez avec la connaissance des outils expérimentés en séance, à réutiliser dans votre quotidien quand vous en ressentirez le besoin.

**Les JEUDIS de 18h à 19h30**

Aux Camélias, 15-17 Rue Maurice Pelletier à Bois-Colombes

**1 séance collective par mois**  
**3 séances individuelles par aidant et par an**

**13 Octobre**  
**10 Novembre**  
**8 Décembre**

## FORMATION POUR LES AIDANTS

Partenaire : Association Française des Aidants

Animée par une psychologue, cette formation se dirige aux aidants de personnes malades, en situation de handicap ou dépendantes du fait de l'âge. Elle a pour objectif de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation d'aide afin de trouver les réponses adéquates à des situations, mais aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

**Les MERCREDIS de 14h30 à 17h30**

A l'Hôtel de Ville de Bois-Colombes (salle -1)

**5 et 19 Octobre**  
**23 Novembre**  
**7 Décembre**

## ACTIVITÉS PARTAGÉES

Pensées pour le binôme aidant-aidé, ces activités vous offrent un temps de qualité avec votre proche dans une activité thérapeutique ou de loisir, encadrée par un professionnel.

**Les SAMEDIS de 10h à 12h**

Aux Camélias, 15-17 Rue Maurice Pelletier à Bois-Colombes

**8 Octobre**

Atelier découverte du massage : habillé, en binôme ou automassage



Inscription obligatoire

## SORTIES CULTURELLES

Pensées pour votre proche aidé, ces sorties peuvent aussi se réaliser en binôme aidant-aidé en fonction des places disponibles. Un service de transport et des accompagnateurs assurent le bon déroulement de la sortie. Le nombre de places est limité, inscrivez votre proche rapidement et à minima 15 jours avant la date de la sortie.

**Les SAMEDIS après-midi**

**15 Octobre**

Musée d'Histoire Naturelle



**19 Novembre**

Spectacle en musique



## Les actions de nos partenaires

### LES GROUPES DE PAROLE ET RENCONTRES POUR LES AIDANTS

#### Le Détente café : CLIC et Mission Handicap d'Asnières-sur-Seine

Pour les aidants de personnes malades, en situation de handicap ou âgés autour d'un café.

**Les LUNDIS de 14h à 16h.** Inscriptions au 01 41 11 17 70 / 16 79

**17 Octobre :** Face à la maladie, qu'apprenons-nous sur nous-mêmes ?

**21 Novembre :** la solitude de l'aidant

#### Groupe de parole : France Alzheimer

Pour les aidants de personnes âgées souffrant de maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

**Les JEUDIS de 14h30 à 16h30,** à l'Espace Gaultier, au 73 rue Gaultier à Courbevoie  
Inscriptions au 06 03 00 18 23 ou alixdechaumont@hotmail.com

**6 Octobre  
3 Novembre**

#### Le Café des familles : Résidence Azur

Pour les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.

**Les LUNDIS à 15h** à la Résidence Azur, au 27-29 rue Youri Gagarine à Colombes  
Inscriptions au 01 47 85 17 17 ou psy-azur-colombes@domusvi.com

**17 Octobre :** Le corps en action, comment préserver les capacités

**14 Novembre :** Comment appréhender la fin de vie ?

## JOURNÉE DES AIDANTS

Le 6 octobre est la journée nationale des aidants ! Pour l'occasion, deux actions sont proposées par différents partenaires

### Un après-midi d'échanges à Bois-Colombes : Petit-fils, France Alzheimer et Visitatio

Des conférences sont proposés par différents intervenants :

**De 14h à 15h** : « Comment soutenir les aidants lors du maintien à domicile de leurs proches ? »

Animé par Marie-Hélène Silvestre-Toussaint, psychologue au sein de Visitatio -Voisins et Soins

#### Pause-café

**De 15h30 à 17h** : « Mon rôle d'aidant dans la maladie d'Alzheimer : Comment réagir face à son proche »

Animé par la psychologue de France Alzheimer

Un temps question réponse sera proposé



**6 Octobre à  
partir de 14h**

**A la Mairie de Quartier les  
Bruyères**

2 allée Marc Birkigt à Bois-  
Colombes



**Inscriptions au  
01 84 02 80 03  
06 58 10 43 30**



### Une journée pour le binôme aidant-aidé : Maisons de Famille Villa Concorde

Les aidants peuvent venir en binôme (avec leur proche) ou seuls, car il y a deux programmes séparés : l'un pour les aidants, l'autre pour leurs proches.

**Le matin** : une assistante sociale sera présente pour vous écouter et vous conseiller sur vos doutes et vos questions

**Le midi** : cocktail déjeunatoire

**L'après-midi** : après le café, vous aurez le choix entre une prestation « bien-être » (pensée pour les aidants) ou des ateliers thérapeutiques (mosaïque, poterie, ou écriture ; pensés pour vos proches). Ceci suivi par un atelier sophrologie pour tous !



**13 Octobre**

**Maison de Famille Villa  
Concorde**

21 bis rue de la Concorde à  
Asnières-sur-Seine



**Inscriptions au  
06 28 32 26 13  
01 41 32 88 00**

Nassima.colon@maiso  
ndefamille.com



# Les Ressources des Aidants

## LE FORUM « GIGA SENIOR »

Depuis 2003, l'Institut des Hauts-de-Seine organise des « forums Giga Senior » itinérants, qui se déplacent dans les communes du département des Hauts-de-Seine pour proposer aux plus de 65 ans un programme de prévention santé et de vie quotidienne.

Deux modules sont au cœur de cette rencontre :

- Un pôle Santé et Dépistage : pour informer les visiteurs sur les thèmes qui touchent particulièrement les seniors
- Un secteur Vie Quotidienne : pour aborder les sujets tels que l'occupation des loisirs, l'accompagnement de la vie quotidienne (santé, habitat, vie juridique, image de soi...)

**Des professionnels, associations et structures spécialisées variés** (Accueils de Jour, EHPAD, résidences autonomie, aide à domicile, ESA, CLIC, SSIAD, DIAPASON92...) **seront présents sur ce forum qui aura lieu à Asnières-sur-Seine le 20 octobre de 13h30 à 18h** à l'espace Concorde-Francis Délage, situé 27 rue de la Concorde à Asnières-sur-Seine.

**Notre Plateforme sera présente à cet événement, venez nous rencontrer !**

## Contactez nous !



**ALICIA GARZON HEREDIA**

Responsable - Neuropsychologue

**06 48 58 02 38**

**responsable.oasis.camelias  
@fondation-aulagnier.fr**

**CLAIRE GOGNIAT**

Psychologue Clinicienne

**07 72 45 07 15**

**psy.ssiad.camelias  
@fondation-aulagnier.fr**

**GWENAEL OLIVIERO**

Chargée du répit - Ergothérapeute

**07 72 45 40 94**

**ergo.diapason92.camelias  
@fondation-aulagnier.fr**