

# LETTRE D'INFORMATION

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants

## Les Camélias

Septembre  
2022

### Le calendrier des Aidants



<b>Jeudi 1 Septembre</b> Groupe de parole à Courbevoie	<b>Jeudi 8 Septembre</b> Atelier bien-être et relaxation à Bois-Colombes	<b>Samedi 17 Septembre</b> Sortie à l'Aquarium de Paris	<b>Lundi 19 Septembre</b> Détente Café à Asnières-sur-Seine	<b>Mercredi 21 Septembre</b> Formation des Aidants à Bois-Colombes
<b>Jeudi 22 Septembre</b> Bistrot Mémoire à Bois-Colombes	<b>Vendredi 23 Septembre</b> Café des Aidants à Colombes	<b>Lundi 26 Septembre</b> Café des Familles à Colombes	<b>Mercredi 5 Octobre</b> Formation des Aidants à Bois-Colombes	<b>Jeudi 6 Octobre</b> Groupe de parole à Courbevoie
<b>Samedi 8 Octobre</b> Atelier partagé à Bois-Colombes	<b>Jeudi 13 Octobre</b> Atelier bien-être et relaxation à Bois-Colombes	<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>Vendredi 21 Octobre</b> Café des Aidants à Colombes	<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 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)

**22 Septembre\***

Prévenir  
l'épuisement  
chez les aidants

**20 Octobre**

Présentation du  
Dispositif d'Appui  
à la Coordination

\*Exceptionnellement : à l'Hôtel de  
Ville de Bois-Colombes, 1<sup>er</sup> étage

## 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)

**23 Septembre**

Décider à la place  
de mon proche :  
est-ce le priver  
d'une part de  
liberté ?

**21 Octobre**

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

## 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**

**8 Septembre**  
**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)

**21 Septembre**  
**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



## 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**

**17 Septembre**

Aquarium de Paris



**15 Octobre**

Musée d'Histoire Naturelle



## 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

**19 Septembre** : Stress, épuisement : connaître les signes pour mieux agir et réagir

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

#### 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

**1 Septembre  
6 Octobre**

#### 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

**26 Septembre** : Mieux communiquer pour bien se comprendre

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

# Les Ressources des Aidants

## LES SITES INTERNET POUR LES AIDANTS

Sur internet, plusieurs sites web permettent aux aidants de trouver des ressources pour l'accompagnement de leurs proches. Certains sites proposent des forums pour échanger sur de sujets précis entre aidants ou avec des professionnels. D'autres vous permettent de contacter directement des professionnels ou de vous inscrire à des actions présentielle ou virtuelle, directement en ligne. Nous vous proposons ici un petit répertoire de quelques **sites web utiles pour les aidants** :

### SOUTENIRLES AIDANTS.FR ET MABOUSSOLEAIDANT.FR

Ces sites vous permettent d'accéder à des formations en ligne, des forums aidants-professionnels, des activités près de chez vous (y compris celles proposées par notre Plateforme) et à des informations spécifiques pour les proches aidants (colloques, webinaires, articles).

**Notre Plateforme est référencée sur ces sites web, et vous pouvez dorénavant vous inscrire à nos actions à travers ces sites.**

### POUR-LES-PERSONNES-AGEES.GOUV.FR

Il s'agit du portail officiel d'information pour les personnes âgées et leurs familles. Le site regroupe les actualités concernant les personnes âgées et leurs aidants, ainsi que leurs droits, aides disponibles et dispositifs d'accompagnement. Il met à disposition également de différents annuaires : des services du département ; des points d'information locaux (CLIC, CCAS, etc) ; des EHPAD (avec caractéristiques particulières de chacun et prix) et des services d'aide et de soins à domicile.

## 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**