

LETTRE D'INFORMATION

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants

Avril 2022

Le Calendrier des Aidants

**Jeudi
7 avril**

Groupe de parole - Courbevoie

**Vendredi
8 avril**

Café des Aidants - Colombes

**Lundi
11 avril**

Détente Café – Asnières-sur-Seine

**Jeudi
14 avril**

Atelier bien-être et relaxation – Bois-Colombes

**Samedi
16 avril**

Sortie culturelle et de loisir « Bien-être et Spa »

**Vendredi
18 mars**

Forum Giga Senior – Bois-Colombes

**Jeudi
21 avril**

Bistrot Mémoire – Bois-Colombes

Grand retour sur le Bistrot Louis XV !

**au 31 bis rue des Bourguignons,
à Bois-Colombes**



**Samedi
23 avril**

Activité partagée « autour du chocolat » - Bois-Colombes

Nos prochaines activités

Les JEUDIS de 15h à 16h30

GRAND RETOUR AU BISTROT !!

21 AVRIL

« Prendre du temps pour soi, préparer ses vacances »

Avec notre partenaire sophrologue

Bistrot Louis XV

bis, 31 Rue des Bourguignons, 92270 Bois-Colombes

Bistrot Mémoire à Bois-Colombes

En partenariat avec le CCAS de Bois-Colombes, notre psychologue accueille les aidants, 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.

Inscriptions

Auprès de notre Plateforme au **01.47.81.90.11** ou **07.72.45.07.15** ou psy.ssiad.camelias@fondation-aulagnier.fr

Les VENDREDIS de 15h à 16h30

8 AVRIL

“ Se projeter dans l'avenir ”

13 MAI

“ Une histoire d'aide, une histoire de famille ”

*Maison des Associations,
4 Place Général Leclerc à Colombes*

Café des Aidants à Colombes

En collaboration avec le CLIC de Colombes, nous proposons aux aidants un lieu de rencontre et d'échange autour d'un café. Des thèmes variés sont proposés par les professionnels du CLIC animant le groupe.

Inscriptions

Auprès du CLIC de Colombes au **01.47.60.43.54** ou **01.47.60.43.55**

Les SAMEDIS de
10h à 12h

23 AVRIL

“La cuisine autour du chocolat”

*Accueil de Jour les Camélias,
15-17 Rue Maurice Pelletier,
À Bois-Colombes*

Activités partagées

Nous vous invitons à participer aux activités partagées, pensées pour le binôme aidant-aidé.

Ces activités ont pour objectif de vous offrir du temps de qualité avec votre proche, dans une activité thérapeutique ou de loisir, encadrée par un professionnel.

Ces activités sont entièrement financées par la Plateforme.

Inscriptions

Auprès de notre Plateforme au **01.47.81.90.11** ou **06.48.52.02.38** ou responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr

Ateliers en groupe
un JEUDI par mois
de 18 à 19h30 le :

14 AVRIL

12 MAI

9 JUIN

+ Séances individuelles
en fonction de vos
disponibilités

Accueil de Jour les Camélias,
15-17 Rue Maurice Pelletier,
À Bois-Colombes

Bien-être et relaxation pour les aidants

Notre Plateforme finance des ateliers de sophrologie en groupe une fois par mois à destination des aidants, ainsi que 3 séances de sophrologie en individuel par an par aidant.

La Sophrologie est une méthode alliant relaxation du corps et de l'esprit. A l'aide d'exercices simples et doux, et d'un instant de détente grâce à la visualisation, 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.

Inscriptions

Auprès de notre Plateforme au **01.47.81.90.11** ou **06.48.52.02.38**
ou responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr

Sorties les
SAMEDI après-midi :

ATTENTION :
CHANGEMENT DE
DATES !

16 AVRIL

« Moment bien-être
et SPA »

14 MAI

« Promenade en
Bateau Mouche »

11 JUIN

« Zoo de Vincennes »

Des sorties pour votre proche, du répit pour vous !

En partenariat avec l'ESA SAPA, nous vous proposons des **sorties culturelles et de loisir pour votre proche**, pendant que vous avez du temps pour vous.

Ces sorties auront lieu une fois par mois, généralement le samedi, en demi-journée ou journée. Un système de transport est prévu pour accompagner votre proche au lieu de RDV. Des accompagnants assureront le bon déroulement de la sortie.

Cette prestation est entièrement financée par la Conférence des Financeurs du 92 et organisée par la Plateforme.

Inscriptions

Auprès de notre Plateforme au **01.47.81.90.11** ou **06.48.52.02.38** ou responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr

Le nombre de places est limité, veuillez inscrire votre proche dès que possible et à minima 15 jours avant la date de sortie.

Les aidants peuvent également s'inscrire à la sortie ! La participation dépendra du nombre de places disponibles.

Les activités de nos partenaires

Les LUNDIS de 14h30 à 16h30

11 AVRIL

“ Communiquer avec le corps médical ”

En présence d'un professionnel de santé

*Au CCAS, 14 rue des Parisiens
à Asnières-sur-Seine*

Détente Café à Asnières-sur-Seine

Le CLIC et la Mission Handicap d'Asnières-sur-Seine proposent une rencontre pour les aidants, autour d'un café, pour aborder des thèmes différents.

Inscriptions

Auprès du CLIC d'Asnières-sur-Seine au **01.41.11.17.70** ou par e-mail à ccas-clic@mairieasnieres.fr

Les JEUDIS
de 14h30 à 16h30

7 AVRIL

*A l'Espace Gaultier
73 rue Gaultier à
Courbevoie*

Groupe de parole à Courbevoie

France Alzheimer propose un groupe de parole pour les aidants, animé par une psychologue et un bénévole. Dans ce groupe, les participants peuvent aborder leurs propres problématiques et les mettre en lien avec les thèmes abordés.

Inscriptions

Auprès de France Alzheimer au **06.03.00.18.23** ou par e-mail à alixdechaumont@hotmail.com



Bienvenue au restaurant !

Pour certaines personnes âgées isolées, malades ou en perte d'autonomie, ainsi que leurs proches, faire une sortie au restaurant peut être difficile. L'environnement n'est pas toujours adapté aux personnes avec des difficultés physiques, cognitives ou de comportement. Le jugement des autres, qui ne comprennent pas ces difficultés, peut être pesant.

Pour rendre plus accessible le plaisir d'aller au restaurant, la Résidence Ger'Home à Courbevoie ouvre son restaurant au public : parking privatif, accessible aux fauteuils roulants, textures adaptées (mixée, hachée, manger main), personnel adapté aux difficultés de chacun.

Inscriptions

Auprès de la Résidence Ger'Home au **01.47.89.47.89**

Les ressources des aidants

La formation pour les aidants

Notre Plateforme se construit pour les aidants et avec les aidants. Pour cela, nous vous avons demandé lors de notre questionnaire de satisfaction de nous signaler les actions qui vous semblaient nécessaires à développer cette année. Vous avez été très nombreux à nous demander une **Formation pour les Aidants**, et nous allons vous la proposer entre **septembre et novembre 2022**.

Cette formation sera animée par un **professionnel de la santé externe à la Plateforme**. La formation est interactive et vous proposera des exercices, des mises en situation et des ateliers de groupe autour de 3 questions :

- Comment la relation aidant-aidé est touché par la maladie, handicap ou perte autonomie ?
- Quelle place avez-vous dans la relation, avec les professionnels et les structures d'hébergement et/ou de prise en charge ?
- Comment vivre au mieux votre situation ?

La formation aura **6 modules** (un module par séance) qui seront espacés de 15 jours. L'intégration de la formation nécessite de s'engager à une **présence régulière, en particulier pour les 2 premières séances**.

Si vous êtes intéressé par cette formation, **veuillez nous le communiquer, et répondre à ces questions :**

- Avez-vous une préférence pour les dates : **les mardis de 14h-17h ou les mercredi 17h-20h ?**
- Avez-vous besoin d'une garde de répit le temps de la formation, pour accompagner votre proche pendant votre absence ?
- Seriez-vous intéressé par une **séance supplémentaire** concernant les différentes pathologies ou difficultés liées à l'âge ?

CONTACTEZ-NOUS

01 47 81 90 11

Responsable

Alicia GARZON HEREDIA

06 48 52 02 38 - responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr

Psychologue

Claire GOGNIAT

07 72 45 07 15 - psy.ssiad.camelias@fondation-aulagnier.fr