

# LETTRE D'INFORMATION

*Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants*

*Février 2021*

## Le Calendrier des Aidants

**Jeudi  
3 février**

Groupe de parole - Courbevoie

**Vendredi  
11 février**

Café des Aidants - Colombes

**Lundi  
14 février**

Détente Café – Asnières-sur-Seine

**Jeudi  
17 février**

Bistrot Mémoire – Bois-Colombes

**Jeudi  
24 février**

Atelier bien-être et relaxation – Bois-Colombes

**Vendredi  
11 mars**

Café des Aidants - Colombes

**Samedi  
12 mars**

Activité partagée « musicothérapie » - Bois-Colombes

**Jeudi  
17 mars**

Bistrot Mémoire – Bois-Colombes

**Samedi  
19 mars**

Sortie culturelle et de loisir « Musée d'Orsay »

**Lundi  
21 mars**

Détente Café – Asnières-sur-Seine

**Jeudi  
24 mars**

Atelier bien-être et relaxation – Bois-Colombes

# Nos prochaines activités

Les JEUDIS de 15h à 16h30

**17 FEVRIER**

“Comment mobiliser sa mémoire”  
Avec une intervenante neuropsychologue

**17 MARS**

« Bien être et détente »

Avec notre partenaire sophrologue

Le lieu de RDV sera communiqué après  
inscription : CCAS ou Bistrot Louis XV à 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](mailto:psy.ssiad.camelias@fondation-aulagnier.fr)

Les VENDREDIS de 15h à 16h30

**11 FEVRIER**

“ L'administratif : comment supporter la charge mentale ?”

**11 MARS**

“ Aider mon proche à sortir de chez lui”

Maison des Associations,  
4 Place Général 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

**12 MARS**

“Musicothérapie”  
Avec Violeta Donini,  
musicothérapeute

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](mailto:responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr)

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

24 FEVRIER

24 MARS

14 AVRIL

+ 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](mailto:responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr)

Sorties les SAMEDI :

19 MARS

« Musée d'Orsay »

16 AVRIL

« Musée d'Orsay »

14 MAI

« Moment bien-être  
et SPA »

## *Les 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](mailto: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, mais leur participation dépendra du nombre de places disponibles.

Prochain cycle

Fin JANVIER –  
Début FEVRIER

Les cycles durent 3  
mois (1 visite toutes  
les 2 semaines)

### *Des visites aux Musées : sortie ou virtuel*

Des bénévoles de l'association ARTZ se rendent à domicile pour accompagner votre proche à une visite guidée au musée, ou à travers une visite virtuelle pour découvrir des œuvres d'art variées, pendant que vous avez du temps de répit.

#### **Inscriptions**

Auprès de notre Plateforme au **01.47.81.90.11** ou **06.48.52.02.38** ou  
[responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr](mailto:responsable.oasis.camelias@fondation-aulagnier.fr)

## Les activités de nos partenaires

Les LUNDIS de 14h30 à 16h30

**14 FEVRIER**

“ Aidant vieillissant :  
réorganisation nécessaire de mon  
rôle”

*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@mairieasnieeres.fr](mailto:ccas-clic@mairieasnieeres.fr)

Les JEUDIS  
de 14h30 à 16h30

**3 FEVRIER**

**3 MARS**

*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](mailto:alixdechaumont@hotmail.com)

Les MARDIS

**8, 15, 22 et 29  
MARS et le 5  
AVRIL**

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

### *Formation pour les Aidants à Courbevoie*

France Alzheimer propose une formation pour les aidants accompagnant une personne âgée souffrant de la maladie d'Alzheimer. L'ensemble de la formation dure 14h. N'hésitez pas à nous demander le flyer.

#### **Inscriptions**

Auprès de France Alzheimer au **06.03.00.18.23** ou par e-mail à  
[alixdechaumont@hotmail.com](mailto:alixdechaumont@hotmail.com)

# Les ressources des aidants

## Une nouvelle formule de répit « le Club Solemnes »

Afin d'essayer d'élargir l'offre de répit du territoire, les Plateformes du 92 avons mis en place un partenariat avec l'EHPAD Solemnes pour offrir des **séjours de répit séquentiels en EHPAD**.

Cet EHPAD situé à Courbevoie peut donc proposer des **demi-journées, des journées ou des nuits d'accueil au sein de leur établissement** pour les personnes âgées en perte d'autonomie ou présentant des difficultés cognitives. Pendant le temps d'accueil, la personne peut **profiter d'un lieu de vie commun avec les autres résidents** : participation au repas collectif, aux activités proposées à l'EHPAD, surveillance et accompagnement par l'équipe soignante dans un lieu de vie sécurisé, adapté à la déambulation.

Cette offre de répit est :

- **Cumulable** : possibilité d'accueil une journée et une nuit, ou plusieurs jours d'affilée.
- **Flexible** : les horaires d'arrivée et de départ peuvent être définis avec l'équipe de Solemnes, afin de s'adapter à votre rythme de vie et vos besoins.

Le **tarif** actuel varie en fonction de la prestation : 25€ (demi-journée), 40€ (journée) ou 80€ (nuit). Le cumul journée + nuit est proposé à 100€. Le transport n'est pas proposé dans cette offre de répit. Etant donné le contexte sanitaire, un test négatif sera demandé pour un premier accueil.

 \*En accord avec les dernières mesures sanitaires du gouvernement et de l'ARS, le PASS SANITAIRE sera obligatoire pour participer à toutes les actions collectives proposées.

## 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

### *Ergothérapeute - Gardes de répit*

Gwenael OLIVIERO

07 72 45 40 94 - ergo.diapason92.camelias@fondation-aulagnier.fr