

# LETTRE D'INFORMATION

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants

Janvier 2021

## Le Calendrier des Aidants

Jeudi 3 janvier	Groupe de parole - Courbevoie
Vendredi 14 janvier	Café des Aidants - Colombes
Lundi 17 janvier	Détente Café – Asnières-sur-Seine
Jeudi 20 janvier	Bistrot Mémoire – Bois-Colombes
Samedi 22 janvier	Activité partagée « prendre soin de soi – Bois-Co
Jeudi 27 janvier	Atelier bien-être et relaxation – Bois-Colombes
Samedi 29 janvier	Sortie culturelle et de loisir « Cirque Gruss »
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

# Nos prochaines activités

Les JEUDIS de 15h à 16h30

## 20 JANVIER

“Et vous, vous mangez quoi ?”  
Avec une nutritionniste

## 17 FEVRIER

“Comment mobiliser sa mémoire”  
Avec une neuropsychologue

*Le lieu de RDV sera communiqué après inscription : CCAS ou Bistrot Louis XV à Bois-Colombes*

Les VENDREDIS de 15h à 16h30

## 14 JANVIER

“Les proches qui s'éloignent, les amis qui se rapprochent”

## 11 FEVRIER

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

*Maison des Associations,  
4 Place Général à Colombes*

Les SAMEDIS de  
10h à 12h

## 22 JANVIER

“Prendre soin de soi”  
Avec une socio-esthéticienne

*Accueil de Jour les Camélias,  
15-17 Rue Maurice Pelletier,  
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)

## 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**

## 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 :**

**27 JANVIER**

**24 FEVRIER**

**24 MARS**

**+ 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**

## *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**

**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.

**Première sortie le**

**SAMEDI 29 JANVIER**

**« Cirque Gruss »**

**Prochain cycle de visites**

**Fin JANVIER – Début FEVRIER**

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

Grâce à notre partenariat avec ARTZ, les aidants peuvent profiter d'un temps de répit pendant que leur proche malade participe à des visites des musées. Les visites (en sortie ou virtuel) ont lieu tous les 15 jours pendant 3 mois. Des bénévoles de l'association se rendent à domicile pour accompagner votre proche sur le trajet au musée, ou à travers une visite virtuelle pour découvrir des œuvres d'art variées.

### **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**

**17 JANVIER**

**“L'entrée en institution de mon proche : après ces nombreuses années de relation d'aide, comment l'envisager ?”**

**14 FEVRIER**

**“Aidant vieillissant : réorganisation nécessaire de mon rôle”**

*Au CCAS, 3<sup>e</sup> étage du 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](mailto:ccas-clic@mairieasnieres.fr)

**Les JEUDIS  
de 14h30 à 16h30**

**3 JANVIER**

*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 des bénévoles. 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)

# Nos meilleurs vœux pour 2022 !

Chers aidants,

Les fêtes de fin d'année arrivent, une période symboliquement forte tant au niveau familial que traditionnel. Ces fêtes amènent son lot d'émotions que l'on soit à deux ou à plusieurs.

Afin que vous et votre proche puissent profiter au mieux de ces instants, voici le menu quotidien que nous vous avons concocté :

## En apéritif

Une aide sera toujours la bienvenue

## En entrée

Des activités apaisantes vous choisirez

## En plat principal

Chaque bouchée vous savourerez

## En dessert

Des temps de repos vous vous accorderez

Et pour accompagner le tout, une coupe d'amour vous partagerez.

**Prenez soin de vous !**



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

### *Psychologue*

Claire GOGNIAT

07 72 45 07 15 - [psy.ssiad.camelias@fondation-aulagnier.fr](mailto:psy.ssiad.camelias@fondation-aulagnier.fr)

### *Ergothérapeute - Gardes de répit*

Gwenael OLIVIERO

07 72 45 40 94 - [ergo.diapason92.camelias@fondation-aulagnier.fr](mailto:ergo.diapason92.camelias@fondation-aulagnier.fr)