

# LETTRE D'INFORMATION

*Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants*

*Mars 2022*

## Le Calendrier des Aidants

**Jeudi  
3 mars**

Groupe de parole - Courbevoie

**Mardi  
8 mars**

Formation des aidants - Courbevoie

**Vendredi  
11 mars**

Café des Aidants - Colombes

**Samedi  
12 mars**

Activité partagée « musicothérapie » - Bois-Colombes

**Jeudi  
17 mars**

Bistrot Mémoire – Bois-Colombes

**Vendredi  
18 mars**

Forum Giga Senior – 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

**Jeudi  
7 avril**

Groupe de parole - Courbevoie

**Vendredi  
8 avril**

Café des Aidants - Colombes

# Nos prochaines activités

Les JEUDIS de 15h à 16h30

**17 MARS**

« Bien être et détente »

*Avec notre partenaire sophrologue*

**21 AVRIL**

« 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 MARS**

“ Aider mon proche à sortir de chez lui ”

**8 AVRIL**

“ Se projeter dans l'avenir ”

*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”

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

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

24 MARS

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](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 !** La participation dépendra du nombre de places disponibles.

# Les activités de nos partenaires

Les LUNDIS de 14h30 à 16h30

**21 MARS**

“ La charge mentale de l'aidant ”

*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

Les JEUDIS  
de 14h30 à 16h30

**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)

**Lundi 14 MARS**

« Accompagner dans le  
respect et la  
bienveillance »

*A la Résidence Azur  
27-29 rue Youri Gagarine  
Colombes*

## *Café des familles à la Résidence Azur*

La Résidence Azur propose des rencontres pour les aidants accompagnant une personne âgée au quotidien. L'objectif est d'échanger et partager votre expérience autour d'un café avec d'autres aidants et des professionnels.

### **Inscriptions**

Auprès de la Résidence Azur au **01 47 85 17 17** ou [psy-azur-colombes@domusvi.com](mailto:psy-azur-colombes@domusvi.com)

# Les ressources des aidants

## Le Forum itinérant 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 seront présents sur ce forum qui aura lieu à **Bois-Colombes le 18 mars de 13h à 18h au complexe sportif Smirlian, situé 11, avenue Renée.**

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

 \*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