

# LETTRE D'INFORMATION

*Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants*

*Novembre 2021*

## Le Calendrier des Aidants

**Vendredi 5  
novembre**

Café des Aidants - Colombes

**Lundi 8  
novembre**

Formation pour les Aidants - Courbevoie

**Lundi 15  
novembre**

Détente Café – Asnières-sur-Seine

**Mercredi 17  
novembre**

Groupe d'entraide «Nouveau Souffle» - Levallois

**Jeudi 18  
novembre**

Bistrot Mémoire – Bois-Colombes

**Samedi 27  
novembre**

Activité partagée «Art-thérapie» – Bois-Colombes

**Vendredi 3  
décembre**

Café des Aidants – Colombes

**Samedi 4  
décembre**

Activité partagée «Cuisine» – Bois-Colombes

**Jeudi 9  
décembre**

Sophrologie pour les aidants – Bois-Colombes

**Lundi 13  
décembre**

Détente Café – Asnières-sur-Seine

**Jeudi 16  
décembre**

Bistrot Mémoire – Bois-Colombes

# Nos prochaines activités

Les JEUDIS de 15h à 16h30

**18 NOVEMBRE**

“Être accompagné dans les démarches”

**16 DECEMBRE**

“Jeu de Mémoire et Loto de Noël”

*Au CCAS De Bois-Colombes  
79 Rue Charles Duflos,  
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 **06.48.52.02.38**

Les VENDREDIS de 15h à 16h30

**5 NOVEMBRE**

“ Accueillir mes émotions, vivre le moment présent ”

**3 DECEMBRE**

“ S'informer sur la protection juridique ”

*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

**27 NOVEMBRE**

“Art-thérapie”

**4 DECEMBRE**

“Mignardises de Noël”

*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**

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

**9 DECEMBRE**

**+ Séances individuelles  
en fonction de vos  
disponibilités**

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

## *Sophrologie et bien-être pour les aidants*

Nous avons mis en place un nouveau partenariat avec une sophrologue, afin de financer pour les aidants des **ateliers de sophrologie en groupe une fois par mois**, 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.

**Cette prestation est entièrement financée par la Plateforme.**

N'hésitez pas à faire appel à nos **gardes de répit** pour que votre proche soit accompagné pendant que vous participez à cette action.

### **Inscriptions**

Auprès de notre Plateforme au **01.47.81.90.11** ou **06.48.52.02.38**

## **Les activités de nos partenaires**

**Les LUNDIS de 14h30 à 16h30**

**15 NOVEMBRE**

**“Comment puis-je maintenir un lien  
et une communication avec mon  
proche aidé ? ”**

**13 DECEMBRE**

**“Fêtes de fin d'année : entre joie et  
appréhension ”**

*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@mairieasnieeres.fr**

Les **MERCREDIS**  
de 18h à 20h

17 novembre

8 décembre

5 janvier

26 janvier

16 février

*A l'Accueil de Jour l'Oasis  
Au 18-20 Rue Antonin Raynaud  
92300 Levallois-Perret  
Entrée par la cour ou par la porte SAS.*

## *Groupe d'entraide pour les aidants*

Nouveau Souffle propose un groupe d'entraide pour les aidants à Levallois-Perret, au sein de l'Accueil de Jour l'Oasis.

A différence d'un groupe de parole, le groupe d'entraide a pour objectif de travailler sur la situation de chaque aidant en partant de leur expérience particulière, afin de trouver des solutions aux difficultés de chacun.

Un coach vous accompagnera pendant les séances, où vous serez invité à partager votre propre expérience avec le groupe. Le bon fonctionnement du groupe nécessite la participation régulière aux 5 séances.

### **Inscriptions**

Après de notre Plateforme au **01.47.81.90.11** ou **06.48.52.02.38**

## **ASNIERES-SUR-SEINE**

Les **SAMEDIS** de 10h à 12h

9 et 16 OCTOBRE

13, 20 et 27 NOVEMBRE

4 DECEMBRE

## **COURBEVOIE**

Les **MARDIS** après-midi

8, 16, 23 et 30 NOVEMBRE

7 DECEMBRE

## *Formation pour les Aidants par France Alzheimer*

France Alzheimer propose une formation gratuite pour les aidants accompagnant une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Animée par une psychologue et un bénévole de l'association, la formation se déroule sur plusieurs sessions dont l'objectif est d'apporter des réponses au plus près des réalités vécues par les participants.

### **Inscriptions**

Après de France Alzheimer au **06 03 00 18 23** ou par e-mail à [alixdechaumont@hotmail.com](mailto:alixdechaumont@hotmail.com)

## *Les rencontres conviviales : artistiques et culturelles*

L'association Culture & Hôpital propose pour les aidants (seuls ou avec leurs proches aidés) un programme d'activités présentielle autour de la culture et de l'art.

**DUCA Balades : Sorties et ateliers au musée pour les binômes aidant/aidé**

**DUCA Hebdomadaires : Ateliers artistiques et culturels adaptés pour les binômes aidant/aidé**

Pour préserver le lien avec votre proche et stimuler ses capacités dans un cadre adapté.

→ **Musique/Danse** : Pour les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer **avec un aidant**. Les lundis de 10h30-12h30 au Conservatoire de Paris 14<sup>ème</sup>, encadré par des musiciens et danseuses.

→ **Théâtre/Expression** : Pour les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer **avec un aidant**. Les mardis de 10h35-12h au Centre Mix'âges (Paris 15<sup>ème</sup>), encadré par un comédien.

→ **Danse/Relaxation** : Pour les personnes atteintes de maladie de Parkinson **avec/sans aidant**. Les vendredis de 10h30-11h30 à Paris 20<sup>ème</sup>, encadré par une art-thérapeute.

→ **Visites Architecture et Rues de Paris** : Pour les personnes atteintes de maladie de Parkinson **avec/sans aidant**. Un mardi matin par mois.

**Les Bulles de Bonheur pour les Aidants :**

→ **Ateliers écriture en virtuel** : tous les mercredis de 17h30 à 19h. Animé par un comédien, auteur et metteur en scène. Pour se connecter, il faut utiliser le logiciel de visio-conférence Zoom, que l'association Culture et Hôpital peut vous aider à utiliser.

→ **Sorties au musée** : un vendredi matin par mois, pour découvrir les musées et souffler.

→ **Sorties le soir au Théâtre ou au Concert** : une fois par mois, pour prendre du temps pour soi, se rencontrer et partager de bons moments autour d'un programme convivial et varié.

Pour participer à ces activités, n'hésitez pas à faire appel à nos **gardes de répit** pour que votre proche soit accompagné pendant que vous êtes en sortie ou en atelier.

### **Inscriptions**

Après de Culture & Hôpital au **01.82.09.37.68** ou **accompagnement@culturehopital.org**

# Les Ressources pour les Aidants

## *La cohabitation intergénérationnelle...*

...pour rompre l'isolement et donner du répit aux aidants

Il existe plusieurs entreprises qui proposent leurs services pour mettre en contact et encadrer la **colocation entre une personne âgée et un jeune étudiant ou travailleur**. En fonction du contrat, le jeune peut assurer un accompagnement pour la personne âgée (aide pour les courses, démarches sur internet, activités de loisir, etc.)

Cette forme de cohabitation présente plusieurs avantages pour les personnes âgées :

- Prolonger le maintien à domicile grâce à une présence humaine bienveillante
- Rompre l'isolement des personnes âgées qui habitent seules, ou dont l'entourage habite loin
- En fonction du contrat, la personne âgée perçoit un loyer mensuel pour la location de la chambre
- Proposer un échange intergénérationnel, avec un jeune proposé par l'entreprise mais choisi par la personne âgée.

Si vous voulez vous informer de ce mode d'habitation, vous pouvez notamment consulter :

- **Xenia Cohabitation** : 01 30 78 18 35 – [www.xenia-cohabitation.com](http://www.xenia-cohabitation.com)
- **Ensemble 2 Générations** : 07 84 44 27 41 – [www.ensemble2generations.fr](http://www.ensemble2generations.fr)

## 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)