

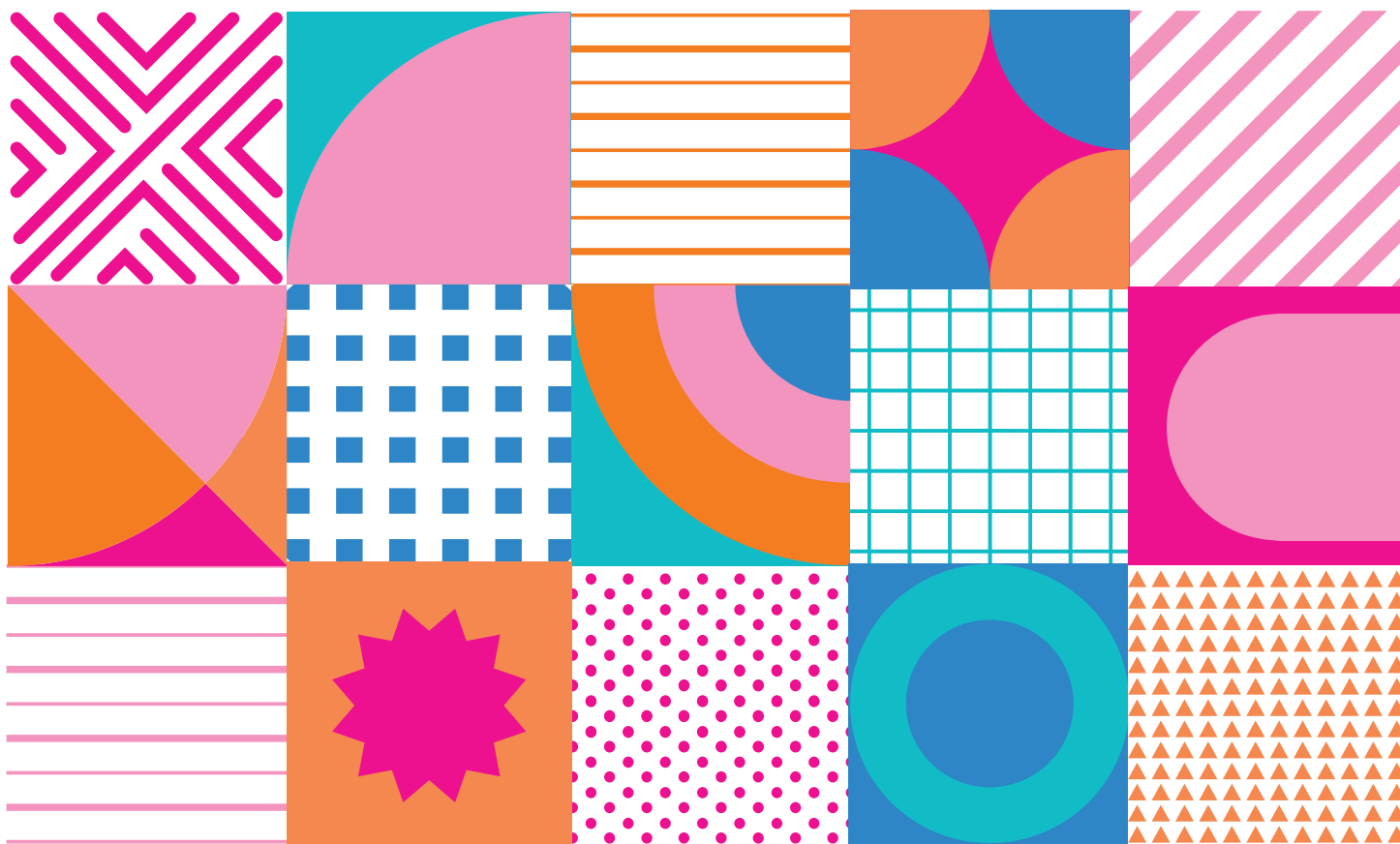


N°15

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



AGENDA

Juillet | Août | Septembre 2024



> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE • 2024

Certaines actions ne sont pas connues au moment de l'impression, n'hésitez pas à contacter les partenaires



France Parkinson



Renseignements au : **06 09 60 37 07** • comite16@franceparkinson.fr

PROGRAMME ENTR'AIDANTS

Dans le cadre de notre **programme Entr'aidants**, nous proposons des **ateliers Gym se déroulant chaque semaine sur 3 sites en Charente** :

○ **Isle d'Espagnac** (119 avenue de Montbron)
Les **lundis de 10h45 à 11h45**,

○ **Châteaubernard** (Salle Sainte-Thérèse)
Les **jeudis de 10h15 à 11h15**

○ **Exideuil** (Complexe Sportif)
Les **mardis de 14h à 15h**

Contact : **Siel Bleu Aurélie Simon** : **06 98 03 01 88**

Chaque mois, des groupes d'échanges sont également organisés pour les aidants adhérents et pour les personnes qu'elles accompagnent en simultané. Les deux groupes sont animés par des psychologues. **Ainsi chacun à son espace de parole.**

TENNIS DE TABLE

Pour un **groupe « Parkinson » aidés et aidants. Un groupe de 12 personnes dont 3 aidés.**

○ Salle de la trésorière, Angoulême

○ Le **vendredi de 11h à 12h30**

○ Si intéressé.es, Edith BERGER : **06 09 60 37 07**

QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les résultats de cette enquête (sur les pratiques et l'impact de l'activité physique sur les personnes malades) seront présentés lors du point presse prévu sur **Park'cœur Village**, ils seront également communiqués sur le site de l'association à la fin mars. Contact : a.cammchapel@franceparkinson.fr, m.rochois@franceparkinson.fr

Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA : Tous les proches-aidants de personnes malades de Parkinson peuvent désormais, s'ils le souhaitent, bénéficier d'un **entretien téléphonique** avec un aidant-ressource formé. Concrètement, un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, les informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Si vous avez des questions, contactez **Sandrine et Louann** par mail : s.labruyere@franceparkinson.fr - Ljotivet@franceparkinson.fr

FRANCE PARKINSON : CHORÉGRAPHIE DANSE COLLECTIVE



Suite à la création de la **chorégraphie par Marie - Hélène Powolny**, Présidente de l'assemblée des délégués et Déléguée du comité du Calvados (14), et **Hélène Souty**, Kinésithérapeute (44), nous sommes heureux de vous partager le **tutoriel de la chorégraphie pour la danse collective** à l'occasion **des 40 ans** de l'association.

Voici le **lien** : https://www.youtube.com/watch?v=BBaTcD_FA5Q

OUVERTURE D'UN CAFÉ JEUNES PARKINSONIENS

Pour les personnes en activités ou en âge de l'être. Renseignements auprès de **Nicolas** : cafejp16@franceparkinson.fr

OUVERTURE D'UNE LIGNE D'ÉCOUTE

○ Le **mercredi de 9h30 à 12h30**

○ Contact : **07 64 76 28 71**

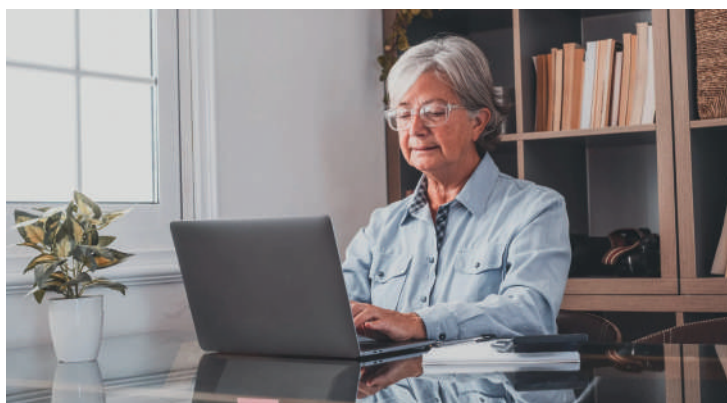
FORMATION DU SOMMEIL - MAISON DE LEA

Pour les aidants de + de 60 ans • **6 séances au total**

○ Chasseneuil sur Bonnieure, à Mansle et à St Angeau

○ En **septembre** et en **octobre** de **14h à 17h**

○ Renseignements au **06 22 61 80 62**



Dispositif APV 16

Assistance
au Parcours de VieLes Permanences
d'info

AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

Le **dispositif Assistance au Parcours de Vie**, s'adresse à toute personne en **situation de handicap** et à **ses proches/aidants**, quel que soit son âge, sa situation, son handicap.

Ce dispositif financé par **L'Agence Régionale de Santé**, intervient sur tout le **département de la Charente**, propose un espace de réflexion neutre pour :

- Exprimer, imaginer et affiner un projet
- Informer sur les droits et les possibles
- Rechercher les moyens et les ressources

L'APV peut soutenir les **projets de vie**, quels qu'ils soient, dans tous les **domaines de la vie** (scolarité, formation, emploi, logement, santé, sport, loisirs...).

Aucune notification ou orientation n'est requise, c'est un **dispositif libre, sans engagement et gratuit**.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le dispositif APV 16.

 GRAND ANGOULEME	 ANGOULEME	 MDPH	 3e Vendredi du mois 13h30 - 16h30
GRAND COGNAC	JARNAC	Espace FRANCE SERVICES	 1er Mardi du mois 09h30 - 12h00
ROUILLACAIS	ROUILLAC	Espace FRANCE SERVICES	2e Lundi du mois 09h00 - 12h00
VAL DE CHARENTE	RUFFEC	Espace FRANCE SERVICES	1er Vendredi du mois 13h30 - 16h00
LA ROCHEFOUCAULD PORTE DU PERIGORD	LA ROCHEFOUCAULD	Espace FRANCE SERVICES	2e Mardi du mois 09h30 - 12h00
CHARENTE LIMOUSINE	MANOT	BAGDAD CAFE	2e Vendredi du mois 13h00-16h00

Dispositif APV16



apv16@gpa-asso.fr



07 57 47 23 09



Suivez-nous sur la page
Dispositif Assistance au
Parcours de Vie 79-16-85



ARS
Agence Régionale de Santé
Charente-Maritime



Et vous, qui vous aide ?



Besoin de solutions pour accompagner votre proche en perte d'autonomie ?

Découvrez **Essentiel Autonomie**, un site spécialement conçu pour vous.

Vous y trouverez :

- des articles, des conseils, des services
- des outils (annuaires des maisons de retraite, des plateformes de répit, comparateur de solutions de téléassistance, calculateur du degré d'autonomie...)
- des guides pratiques et des programmes d'accompagnement par e-mail, accessibles gratuitement
- un formulaire de contact de nos conseillers action sociale **Autonomie+**, spécialisés dans le maintien à domicile et la recherche d'un lieu de vie adapté.



<https://www.essentiel-autonomie.com>



3996

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30. Service gratuit + prix de l'appel.

PROGRAMME BREF :

La **famille est reçue**, en l'absence du proche, par **deux professionnels de santé** pour **3 rendez-vous d'une heure**, avec la présence d'un **bénévole associatif** à la dernière séance.

OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- Proposer un espace de parole libre
- Obtenir des réponses rapides
- Être orienté vers des dispositifs d'aide



Participez à ce programme court gratuit et individualisé

-  Centre de Réhabilitation Psychosociale de Proximité de la Charente  **court gratuit et individualisé**
-  Pour obtenir plus d'informations et participer au programme BREF : **05 45 92 92 91 - crehab16@ch-claudel.fr**

 **Information** : Application téléchargeable et gratuite, recherchez : **"BREF AIDANT"**

PERMANENCE PRO AIDANTS

 Contact : **05 45 21 31 31**  De **18h à 20h**  **Gratuit**

Vous êtes un aidant en activité professionnelle, les professionnels des plateformes des Aidants de la Charente sont à votre disposition chaque **Mardi**

MA MAISON A'VENIR : LA MAISON DE TOUTES LES ADAPTATIONS



Ma Maison A'Venir est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m²**, dans laquelle on retrouve les **principales pièces d'un logement** (entrée, cuisine, salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et on peut essayer certains objets pratiques comme l'ouvre-bocal ou bouteille, l'enfile-bas de contention, le rehausseur de prise, l'oreiller sonore connecté, etc.

Ma Maison A'Venir se déplace dans **les communes de la région** pour aller à la rencontre des habitants. Ces **ateliers de sensibilisation sont en accès libre et ouverts à tous sans inscription**. Un **chargé de prévention** et un **ergothérapeute** sont présents pour **conseiller et orienter** les personnes qui le souhaitent.

 Un **ergothérapeute** de notre équipe peut se déplacer pour effectuer avec vous un **Diagnostic Autonomie Habitat** qui peut dans certains cas, être **pris en charge par votre caisse de retraite**.

 Retrouvez toutes les **dates** mais aussi des **photos et vidéos** de **Ma Maison A'Venir** sur : **www.mamaisonavenir.fr** ou contactez le chargé de prévention au **06 75 79 05 09**.

- | | |
|--|---|
|  Nanclars |  Mardi 10 septembre |
|  Vars |  Jeudi 19 septembre |
|  Mansle-les-Fontaines |  Jeudi 26 septembre |
|  Rouillac |  Vendredi 27 septembre |

Horaires : de **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

 L'**ergothérapeute**, professionnel de santé diplômé d'État, va **évaluer** les capacités de la personne, tenir compte de ses besoins, de ses envies et des activités qu'elle réalise, et les mettre en relation avec l'accessibilité de son logement. Son objectif est de **favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie** de la personne.





Espace France Services EmmaBüs



Dans l' **EmmaBüs Espace France Services** nous sommes formés pour :

- donner une information de premier niveau (accompagnement dans les démarches quotidiennes, réponses aux questions) ;
- aider aux démarches en ligne (navigation sur les sites des opérateurs, simulation d'allocations, demande de documents en ligne...) ;
- résoudre certains cas complexes en s'appuyant sur un correspondant au sein des réseaux partenaires,
- mettre à disposition et **accompagner à l'utilisation d'outils informatiques** (création d'une adresse e-mail, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs).

Au moins neuf opérateurs nationaux partenaires :



Quelles sont les démarches possibles dans l'EmmaBüs



Famille :
déclaration trimestrielle,
changement de situation, etc.



Social :
RSA,
prime d'activité.



Véhicule :
demande de carte grise et
permis de conduire, etc.



Impôts :
déclaration de revenus,
paiement des impôts, etc.



Justice :
accès à des services d'information
juridique, simulation d'aide
juridictionnelle ou de pensions
alimentaires, etc.

*L'animateur conseiller de l' EmmaBüs, a pour mission de
vous accueillir, vous informer, et vous expliquer les
démarches administratives adaptées à votre situation, et
vous aider à constituer vos dossiers, notamment grâce à
l'administration électronique.*



Santé :
demande de carte vitale,
attestation de droit,
carte européenne, remboursements,
demandes de complémentaires, etc.



Logement :
demande
d'une allocation
logement, demande
de logement social, etc.



Retraite :
dépôt de dossier
de retraite,
suivi des paiements,
demande de pension
de reversion, etc.



Emploi :
inscription
sur pole-emploi.fr,
rédaction de CV,
actualisation
de situation, etc.



L'inclusion et la médiation numérique au cœur de France Services

Les France Services sont aussi des lieux d'accompagnement des personnes éloignées du numérique. En fonction du niveau d'autonomie numérique et administrative de chaque usager, l'agent France Services l'accompagne pour naviguer sur les sites institutionnels, trouver les informations relatives à son dossier, réaliser des procédures en ligne, utiliser le service de visioconférence, etc.

Les usagers et autres personnes intéressées peuvent également demander à être accompagné.e.s par notre conseiller numérique jusqu'à l'autonomie dans les usages quotidiens des technologies, services et médias numériques.



EmmaBüs -
06.31.39.25.18
emmabus@emmaus-ruffec.com

Emmaüs Ruffec

31 rte de Confolens - 16700 CONDAC
05 45 29 03 49 - <https://www.emmaus-ruffec.com/>




EmmaBüs - 06.31.39.25.18

emmabus@emmaus-ruffec.com


Ville	Jour	Semaine du mois	Horaires
SAINT-FRAIGNE	Lundi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
TUSSON	Mardi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
NANTEUIL-EN-VALLÉE	Mercredi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VALENCE	Jeudi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30
VAL-DE-BONNIEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	8h45 - 12h
FOUQUEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	13h30 - 16h30
LA FORÊT-DE-TESSÉ	Mardi	<i>paire</i>	9h00 - 12h
CHARMÉ	Mardi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
SAINT-AMANT-DE-BOIXE	Mercredi	<i>paire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VERDILLE	Jeudi	<i>paire</i>	8h45 - 12h
LUXÉ	Jeudi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
VERTEUIL-SUR-CHARENTE	Vendredi	<i>paire</i>	9h00 - 12h30

EmmaBüs - France - Services

Emmaüs Ruffec - 31 rte de Confolens - 16700 CONDAC - 05 45 29 03 49 - <https://www.emmaus-ruffec.com/>



*Des séjours
pour se ressourcer
et reprendre la main
sur la maladie !*



Les séjours 2024

Maison de la Vie

"Au cœur des grands espaces"

au gîte des Roches (88) :

- du 12 au 16 mars,

au gîte Gîte de Bokassa (88) :

- du 27 au 31 août (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

"Sur la terre des 2 Caps"

aux gîtes du Chênelet (62) :

- du 26 au 30 mars,

- du 28 mai au 1^{er} juin (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

"Des vignes aux sapins"

au domaine de Marthe (69) :

- du 16 au 20 avril,
- du 25 au 29 juin,
- du 24 au 28 septembre.

"Au pays des cairns"

aux gîtes au Moulin La Salmonière (56) :

- du 21 au 25 mai.

"Dans la vallée de la Loire"

au gîte de la longère (37) :

- du 10 au 14 septembre.

Maison de l'AVanC'

"Sur la terre des 2 Caps"

aux gîtes du Chênelet (62) :

- du 23 au 27 avril.

"Sur la Côte Atlantique"

au gîte La maison Rivage (44) :

- du 15 au 19 octobre.

La Parenthèse

"Au cœur des grands espaces"

au gîte La forain de Sénones (88) :

- du 4 au 8 juin.

"Au cœur des Pyrénées"

au centre de montagne de Germ (65) :

- du 1^{er} au 5 octobre.

Informations et inscription



www.sejours.sielbleu.org / 03 76 33 00 62

Avec le soutien de :

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général



AG2R LA MONDIALE



AG2R ARPEGE

Groupe AGRICA



FRANCE PARKINSON



Carsat
Retraite & Santé au travail
Normandie

ALD
Automotive



FONDATION DE LUXEMBOURG

CRÉDIT MUNICIPAL DE PARIS

ZAP
Association Française de Prévention



TOYOTA



BANQUE des TERRITOIRES
GROUPE CAISSA DÉPÔT-ÉPARGNE



Des séjours adaptés à votre situation de vie

- ➔ **Maison de la Vie** pour les hommes et les femmes touchés par un cancer et à distance des traitements lourds.
Des séjours spécifiques sont organisés pour les personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif.
- ➔ **Maison de l'AVanC'** pour les hommes et les femmes après un AVC et leur proche-aidant.
- ➔ **La Parenthèse** pour les hommes et les femmes atteints de la maladie de Parkinson et leur proche-aidant.

Ça se passe où ?



- ❶ Sur la Terre des 2 Caps (62)
- ❷ Au Pays des Cairns (56)
- ❸ Des vignes aux sapins (69)
- ❹ Au cœur des grands espaces (88)
- ❺ Dans la vallée de la Loire (37)
- ❻ Sur la Côte Atlantique (44)
- ❼ Au cœur des Pyrénées (65)

Combien ça coûte ?

Une participation financière vous est demandée à hauteur de vos moyens.
Les congés et les frais de transport restent à votre charge.

Comment cela se passe-t-il ?

Une équipe de professionnels vous propose des activités qui sont toutes adaptées à vos besoins, vos envies et vos capacités. Le programme est conçu pour que vous vous appropriiez ces pratiques. Cela vous permettra de les réutiliser au travail ou chez vous pour mieux gérer votre stress, réduire les douleurs, diminuer la fatigue ou encore trouver le sommeil.

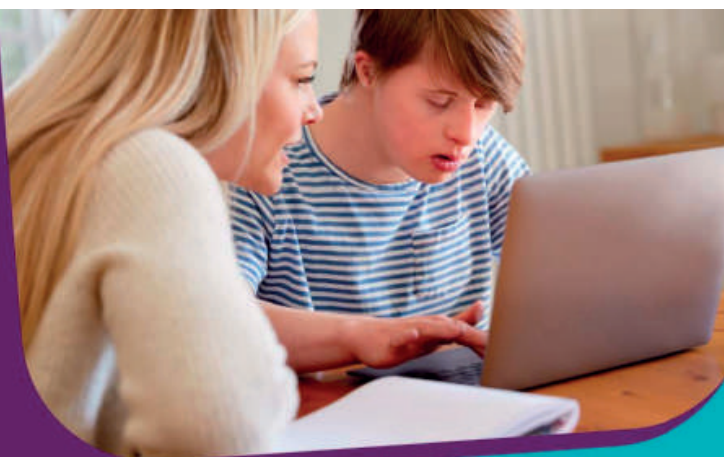




**Si vous prenez soin
d'un proche en raison
de la maladie, de l'âge
ou d'un handicap,**

**VOUS ÊTES UN AIDANT,
COMME 11 MILLIONS DE
PERSONNES EN FRANCE.**

Pour vous guider parmi une multitude d'acteurs
et de services disponibles, Ma Boussole Aidants
est un service digital gratuit qui centralise les
informations et les aides disponibles autour de vous.



Service digital disponible
sur tous les supports



maboussoleaidants.fr

3 SERVICES pour vous orienter

MES SOLUTIONS

- **Un questionnaire** pour identifier vos besoins.
- **Des solutions géolocalisées et personnalisées** en fonction de votre situation et celle de votre proche.

MES AIDES

- **Un simulateur** pour connaître en quelques minutes les aides auxquelles votre proche et vous-même êtes éligibles.
- **Des fiches** pour comprendre à quoi servent les aides et quelles sont les démarches à suivre pour y accéder.

MA VIE D'AIDANT

- **Des témoignages d'aidants et d'experts** pour prendre du recul et identifier des ressources au quotidien.
- **Du diagnostic au choix du lieu de vie**, des aidants racontent leur expérience lors de moments clés de leur parcours.

ELLE aide - ELLE témoigne

L'impact de la maladie ou du handicap sur la vie de couple

Dans la mesure du possible, on devrait toujours demander l'avis de l'aidé pour ce qui touche à l'organisation de la vie de couple. L'impact de la maladie sur l'équilibre du couple peut parfois être perçu positivement, et donner l'occasion de redécouvrir l'autre et d'aborder sa vie commune avec un regard neuf. Loin de représenter une épreuve individuelle, cette expérience devrait être abordée à deux, pour que chacun y trouve sa place, à condition qu'il y ait écoute, respect et soutien de l'entourage.

Armelle 70 ans, Marmande (47)



Retrouvez de nombreux témoignages d'aidants et d'experts sur maboussoleaidants.fr

MAISON SPORT SANTÉ CH RUFFEC

Bougez pour votre santé, votre corps vous remerciera

Une maison sport santé est un établissement ou un lieu dédié à la promotion de la santé et du bien-être par le biais de l'activité physique et de la pratique sportive. Elle vise à encourager les individus de tous âges à adopter un mode de vie actif et à intégrer l'exercice physique dans leur routine quotidienne pour améliorer leur santé.



- **BILAN PHYSIQUE, CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT**
- **ORIENTATION VERS DES SÉANCES SPORT SANTÉ**
- **ATELIERS PASSERELLE**



CHRuffec
CENTRE HOSPITALIER

Pour qui ?

Personnes en bonne santé cherchant à reprendre une activité physique, Individus souffrant de maladies chroniques nécessitant une activité physique encadrée pour des raisons de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.

Nos missions

1

Sensibiliser, informer et conseiller sur les avantages de l'activité physique

2

Orienter vers des programmes d'activité physique selon préférences et besoins

3

Faciliter l'accueil individualisé des personnes intéressées par l'activité physique

4

Former les professionnels de la santé et du sport pour promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité

Les étapes d'une pratique sur prescription médicale

Vous consultez un médecin (généraliste ou spécialiste) pour obtenir une prescription d'activités physiques.

Construisez avec nous votre projet sport-santé (évaluation de la condition physique, de vos envies, besoin et moyens

Vous serez dirigé vers une structure, club ou association qui vous conviennent.

CONTACT:

06.08.53.42.63
maisonsportsante@ch-ruffec.fr
15 Rue de l'Hôpital, 16700 Ruffec
Centre Hospitalier de Ruffec

LA RENCONTRE RESSOURÇANTE

Au service des aidants de Charente

En tant qu'aidant(e), vous êtes sur tous les fronts par amour pour votre proche. Vous aimeriez trouver du temps pour vous, pour vous détendre et prendre du recul sur les défis quotidiens auxquels vous faites face au cœur de votre foyer.



Et si tout commençait par une Rencontre Ressourçante ?

La Rencontre Ressourçante est une bulle de répit dans votre quotidien. Cet accompagnement personnalisé, basé sur une écoute attentive et une compréhension de vos besoins et envies, vise à vous aider concrètement. Ensemble, nous imaginerons **des solutions d'aménagements de votre foyer, simples, pratiques, et esthétiques** pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant(e), tout en respectant votre rythme. Vous serez libre de les mettre en œuvre par vous-même ou avec l'aide de vos proches.

Une bulle de répit chez vous... c'est-à-dire ?

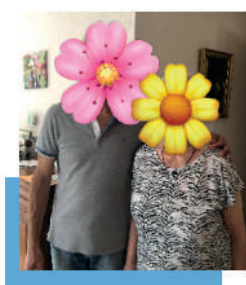
Grâce à La Rencontre Ressourçante, vous retrouverez un nouveau souffle, un élan de bien-être. Ainsi, vous serez en mesure de continuer à accompagner votre proche avec amour et sérénité au sein de votre environnement de vie.

Deux styles de rencontres, pour mieux répondre à vos besoins et envies d'aidant(e)

RENCONTRE BIEN-ÊTRE

Réinventez votre chez-vous, avec un espace personnel de «bien-être».

Réalisez chez vous un espace de bien-être sur mesure. Que ce soit pour nourrir votre créativité, vous détendre ou simplement un moment de calme, nous repenserons votre intérieur ensemble lors de notre rencontre. Il peut s'agir d'une chambre, d'un bureau, d'un salon, ou d'une autre pièce que nous choisirons ensemble.



« Je vais prendre le temps de faire les projets de peinture et de tapisserie. Merci pour votre travail, votre gentillesse, votre écoute bienveillante et le temps accordé. »

**Mr F. aidant de sa maman.
Cherves Richemont**

RENCONTRE EVOLUTION

Un domicile repensé pour une sérénité retrouvée.

Explorons ensemble des idées d'aménagement pour améliorer votre quotidien d'aidant tout en respectant les besoins de votre proche. De l'aménagement d'une chambre au rez-de-chaussée à une organisation pour plus d'autonomie (par exemple, le libre choix des vêtements), ces ajustements vous aideront à retrouver de la tranquillité et de la sérénité dans votre foyer.



« Je n'avais pas pensé que ces rencontres existaient et que je pouvais aménager un dressing pour les vêtements de mon mari. »

**Mme G. aidante de son mari.
Roullet St Estèphe**

*Je suis **Magalie Halley**,
designer et pair-aidante.*

*Au sein de mon **Agence de design Aimotif**, je contribue au bien-être des personnes âgées et des aidants, en mettant à profit ma créativité pour améliorer leur lieu de vie avec poésie.*

J'accompagne des projets en EHPAD, en habitats intermédiaires, en entreprise et chez les particuliers, toujours dans la volonté de créer des environnements de vie et/ou de travail qui prennent soin des liens entre les aidés et leurs aidants.

Vous pouvez, découvrir mon histoire singulière d'aidante auprès de ma grand-mère, Gratiennne que j'ai accompagnée jusqu'à son dernier souffle sur mon blog personnel : www.lamaisondegatiennne.fr



« J'offre une bulle de répit créative, au sein de votre foyer... »

Les étapes de l'accompagnement

- Choisissez la Rencontre Ressourçante qui correspond à vos besoins d'aidant(e).
- Répondez au questionnaire préalable avant notre rencontre.
- Nous affinerons votre réflexion lors d'un entretien téléphonique avant la rencontre.
- Nous construirons votre projet lors de la rencontre de 2 heures dans le confort de votre foyer.
- Je vous remettrai un cahier d'idées personnalisées, contenant des recommandations et des conseils pratiques issus de nos échanges.

Le tarif de l'accompagnement inclut

- Le questionnaire préalable en fonction de votre choix d'accompagnement.
- Les échanges téléphoniques de coordination et d'organisation autour de la rencontre.
- Le temps et les frais de trajet pour me rendre à votre domicile.
- Deux heures de rendez-vous chez vous.
- Les recherches, la rédaction et l'envoi du cahier d'idées personnalisées.

500 € TTC



Le coût de l'accompagnement **Rencontre ressource 2023-2024*** peut être pris en charge intégralement si vous êtes cotisant(e) ou retraité(e) Malakoff-Humanis.



Magalie Halley
Tél : 06 99 69 79 87
rencontre@aimotif.fr
www.aimotif.fr



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants
en Charente

www.dynamiqueaidants16.fr

*pour la période de novembre 2023 à novembre 2024.



france-renov.gouv.fr



Le service public pour mieux rénover mon habitat

et bénéficiez de **conseils personnalisés, neutres et gratuits** afin de :

- vous aider à préciser le volet technique de votre projet ;
- vous informer sur les démarches à effectuer ;
- vous orienter vers des professionnels référencés ;
- vous accompagner dans votre projet de rénovation de votre logement.

pour les 38 communes
de l'agglomération

en partenariat avec
le Département de la Charente
et les communautés de communes



Vous ignorez sur quel territoire se trouve votre habitation ?
Pour connaître votre espace conseil, rendez-vous sur france-renov.gouv.fr



COGNAC

Activités adaptées gratuites *



GYMNASTIQUE ADAPTÉE Jeudi de 13h à 14h30

Complexe Aquatique X'Eau,
salle de musculation
Châteaubernard



ESCRIME

Tous les mardis de 15h à 16h
Salle Marignan
Cognac



SOPHROLOGIE

UN ESPACE LIGUE A COGNAC

Des bénévoles à votre écoute

Permanences à l'hôpital de
Cognac.

Salle des usagers, Rez-de-
chaussée.
Le 3ème mercredi du mois de
14h à 16h30.

ET REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



de 9h30 à 12h30
tous les vendredis sauf le
premier de chaque mois

Maison de quartier St Jacques
33 rue d'Angelier
Cognac

*pour les personnes atteintes de cancer



Renseignements et
inscriptions :
05 45 92 20 75



Notre site
www.ligue-cancer-charente.fr



Notre adresse
104 rue Monlogis,
16000 ANGOULEME

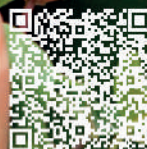


Vous épauler et être solidaire de votre quotidien.

Acteur socialement très engagé,
AG2R LA MONDIALE est aux côtés des actifs,
des retraités et de leurs ayants droit pour
leur apporter conseil et soutien, lors d'une
période difficile.

Notre démarche Ecoute Conseil Orientation
met en place des actions personnalisées pour
vous orienter vers les solutions adaptées
à votre situation, et, éventuellement, vous
apporter une aide financière.

Prenez contact dès
maintenant avec nos
conseillers sociaux au
0 969 36 10 43 (coût d'un appel local)



AG2R LA MONDIALE

Prendre la main
sur demain

Épargne
Retraite
Santé
Prévoyance



Nous vous donnons rendez-vous, un samedi par mois, de 10h à 11h30, autour d'un thème.

PROGRAMME année 2024

Samedi 27 janvier 2024

Les richesses de la relation d'aide

Samedi 17 février 2024

Comment appréhender les angoisses de mon proche ?

Samedi 23 mars 2024

Y a-t-il des droits pour les aidants ?

Samedi 13 avril 2024

Les dispositifs de soutien aux proches aidants

Samedi 25 mai 2024

Comment s'adapter à l'évolution de la personne accompagnée ?

Samedi 29 juin 2024

Conseils et astuces pour cuisiner simplement et manger avec plaisir

Samedi 28 septembre 2024

Les limites du maintien à domicile

Samedi 12 octobre 2024

Dire la vérité à celui que l'on aide

Samedi 23 novembre 2024

Qu'est-ce que j'attends des intervenants professionnels ?

Samedi 14 décembre 2024

Quelles clés pour maintenir une communication avec son proche ?



À cette adresse :

Maison de LEA (UNA) Centre d'Affaires du Pôle
20 imp. de la Valenceaude ZI n°3
16160 GOND PONTouvre



Contact :

06 02 11 45 78

plateforme.des.aidants@
ch-angouleme.fr

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :



Relaxation

Animé par Isabelle Lehman

Tous les jeudis
du 6 au 27 juin
12 et 19 septembre
14h 30- 15h45

la séance



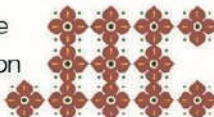
Inscription
contact@valfontainevillage.fr
Martine : 06 49 30 14 09
Claudine : 06 41 70 87 29

Sween ti

Animé par Kathleen Claverie-Arnaud

Les mardis
9 avril, 14 mai, 11 juin,
9 juillet, 3 septembre

Atelier découverte
(demi-journée)
Atelier forme action
(demi-journée)
Atelier individuel
(à la séance)



Inscription
contact@valfontainevillage.fr
Martine : 06 49 30 14 09
Claudine : 06 41 70 87 29

Gym Equilibre

Animé par Siel bleu

Tous les jeudis
du 25 avril au 26 septembre
11h - 12h
deux séances

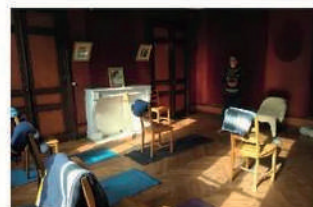


Yoga sur chaise

Animé par Julia Autin

Vendredi 5 avril
Vendredi 3 mai
Vendredi 14 juin
9h 45- 11h

la séance



Ateliers mémoire

Animé par l'ASEPT

Programme d'Education et de Promotion
Santé:

- toute personne à partir de 55 ans.
- permet de comprendre le fonctionnement de la mémoire
- contenu scientifique, conseils ludiques, convivialité
- 10 séances de 2h30

Tous les vendredis
du 12 avril au 12 juillet
14h - 16h30

Ateliers gratuits



Association Santé
Education et Prévention
sur les Territoires
des Charentes

Inscription
contact@valfontainevillage.fr
Martine : 06 49 30 14 09
Claudine : 06 41 70 87 29

Collage/Upcycling

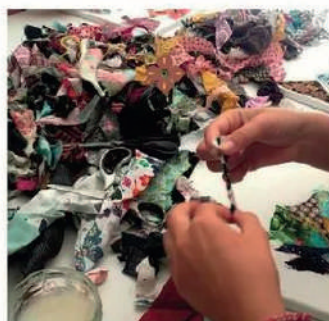
Animé par Marie-Laure Drillet

Aidé d'une plasticienne,
créez vous-même votre tableau surcyclé !

Jeudi 11 juillet
14h - 16h



(Matériel fourni)



Inscription
contact@valfontainevillage.fr
Martine : 06 49 30 14 09
Claudine : 06 41 70 87 29



VALFONTAINE
village

Les ateliers de Valfontaine Village

Tarifs :

- Relaxation : 12 € la séance à l'unité
Sween ti découverte : 100 € la carte de 10 rosaces
Sween ti form'action : 100 € la carte de 10 rosaces
Sween ti individuel : 100 € la carte de 10 rosaces
Upcycling atelier collage : 100 € la carte de 10 rosaces
Siel bleu gym : 2 séances
Yoga : 100 € la carte de 10 rosaces
A partir de 60 ans : offerte
de 70 ans : offertes
de 80 ans : offertes
Famille : offerte sur l'achat de la 2ème carte

Inscription :
contact@valfontainevillage.fr
Martine : 06 49 30 14 09
Claudine : 06 41 70 87 29

Adresse :
38, route de la Croix de Mission
Chez Massias
16 300 LACHAISE

ASEPT CHARENTE : PROGRAMME

Vous avez **plus de 55 ans**, vous souhaitez préserver votre **capital santé** et votre **qualité de vie** ? L'ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires), en partenariat avec les régimes de retraite, vous propose de participer à :

- **Des évènements** : Pièces de théâtre, théâtre-forum, conférences, réunions de prévention qui sont l'occasion d'apporter une information générale sur **les clefs du bien vieillir** et de présenter les **ateliers d'éducation à la santé** proposés par l'ASEPT. **Ces manifestations sont gratuites.**
- **Des ateliers collectifs d'éducation à la santé** : Construits par thématique, complémentaires les uns des autres dans la perspective de vous proposer un **parcours** abordant l'ensemble des dimensions du **bien vieillir**. Ils se déroulent **hebdomadairement** par **groupes de 10 à 12 personnes**. **Prix : 20 € par personne pour un cycle d'ateliers.**

→ LES ÉVÈNEMENTS :

THÉÂTRE "UNE NOUVELLE SAISON"

Animé par la Compagnie **"Vol de Nuit"**

À travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un **regard positif** sur **l'avancée en âge**, **promouvoir la santé** et à faire connaître les actions collectives de prévention.

 Prochaine représentation en 2025



ESCAPE GAME "LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR"

 Prochain Escape Game au **2^e semestre 2024**

Une animation stimulante, adaptée et créatrice de lien social qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques. Cette action vise à **sensibiliser** les seniors aux **bonnes pratiques** à mettre en œuvre pour **mieux vieillir** et à stimuler les **capacités cognitives** des participants.

CONFÉRENCES "PRÉVENTION DES CHUTES"

 Prochain Escape Game au **2^e semestre 2024**

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour de la prévention des chutes. Présentation des ateliers de prévention santé de l'ASEPT avec possibilité de s'y inscrire • Animé par un **professionnel de santé**

FORMATION GESTES QUI SAUVENT PSC1

 Prochain formation au **2^e semestre 2024**

La meilleure chance de survie d'une victime, c'est la personne qui se trouve à ses côtés lorsque survient un **accident**, d'où l'importance de **l'apprentissage des gestes qui sauvent**.

→ LES ATELIERS :

ATELIER VITALITÉ : Plusieurs **ateliers thématiques** (alimentation, sommeil, bien-être...) pour entretenir votre **capital santé** et maintenir votre **qualité de vie**. **Cycle de 6 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

 **ISLE D'ESPAIGNAC**

 Dates et horaires à définir

 **ROULLET ST ESTEPHE**

 Dates et horaires à définir

 **COGNAC**

 À partir du **14 novembre**
De **9h30 à 12h**

ASEPT CHARENTE : PROGRAMME

ATELIERS MÉMOIRE, PEPS EUREKA :

Des **exercices ludiques et conviviaux** pour stimuler votre **mémoire** et votre **concentration**. Cycle de **11 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

 LA FAYE

 Les **vendredis** du **6 septembre** au **29 novembre**, de **9h30 à 12h**

 CHASSENON

 Les **mercredis** du **11 septembre** au **27 novembre**, de **14h à 16h30**

 BARBEZIEUX

 Les **vendredis** du **20 septembre** au **6 décembre** (bilan le 07/02/25), de **9h30 à 12h**



 Renseignements au : **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

→ **POUR LE RESTE DES ATELIERS, LES DATES ET LES HORAIRES RESTENT À DÉFINIR**

GITE RELAIS Solid'AIR

Séjour de vacances adaptées, relais, pour des adultes en perte d'autonomie.

Au cœur de la campagne. Ce gîte est un **éco-lieu**, de 80m². Il se situe sur la commune **d'Angeduc**, en Charente à 30 minutes sud d'Angoulême. Ce refuge communiquera avec la maison du propriétaire pour faciliter les interventions de jour comme de nuit.

Deux axes dans le projet :

• **Gîte partagé** : Accueil séquentiel allant de 1 à 3 semaines maximum par mois. Réservé aux familles avec une capacité d'accueil de 6 personnes. Possibilité de bénéficier du relais dans le quotidien auprès de la famille pour leur permettre de se ressourcer.

• **Moyens proposés en fonction des besoins** : Accompagnement au quotidien par une infirmière diplômée d'état qui aura pour mission :

- D'effectuer des entretiens de pré-admission avec évaluation des besoins spécifiques des vacanciers.
- De réaliser les prestations de service : aide au lever/coucher, aide à la toilette, prise des repas...

- S'assurer de la prise des traitements et d'effectuer des soins de première intention. Elle sera la coordinatrice avec les infirmiers libéraux et le cabinet médical, voire l'hôpital puis fera du lien avec les familles ou structures pour les informer.
- Aider à maintenir l'autonomie, reprendre ou prendre une place à travers le quotidien....
- Accompagner dans l'organisation des sorties culturelles et de loisirs

Prestations proposées : Massage, sophrologie, ateliers créatifs avec vannerie

Partenariats possibles : Art thérapie et le chant, coiffeuse, aide administrative, naturopathe etc.

Réflexion avec la mairie pour organiser un **moment de convivialité** ouvert à tout public dans la salle des fêtes pour créer une dynamique et un moment d'échanges dans le milieu rural.

Ouverture au 1^{er} septembre en relais. Possibilité d'anticiper les réservations ainsi que les prises en charge pour obtenir des aides dès à présent.

Renseignements : **06 74 90 86 33** ou gitesolid.air16300@gmail.com.

HALTES RELAIS

- SAINT YRIEIX SUR CHARENTE**
Bureau ADMR, Saint Yrieix sur Charente
- Le **3^e samedi** du mois, de **10h à 12h**

- REIGNAC**
Salle des fêtes de Reignac
- Le **3^e lundi** du mois, de **14h à 17h**

GROUPE DE PAROLE

- SAINT YRIEIX**
Bureau ADMR
- Le **2^e samedi**
De **10h à 12h**

- RUFFEC**
Ehpad les
Jardins d'Antan
- Le **3^e vendredi**
De **14h30 à 16h30**

- HIERSAC**
Salle Socioculturelle
- Le **2^e mercredi**
De **15h à 17h**

- ETAGNAC**
Ehpad Sainte Marie
- Le **2^e mercredi**
De **15h à 17h**

PRÉVENTION PAR LA DANSE, DE 10H À 11H

- ANGOULÊME**
Le Marysa
- Le **mercredi**

- REIGNAC**
Salle des fêtes
- Le **mardi**

- SAINT COSTAND**
Salle des fêtes
- Le **jeudi**

- VARS**
Salle du Pressoir
- Le **lundi**

ÉQUICOACHING

- FLÉAC**
1 rue de La martine
- Un **samedi** par
mois à **15h**

HORTHITÉRAPIE

- ANGOULÊME**
Maison Diocésaine
- Les **lundis matin** tous les
15 jours, de 10h à 12h

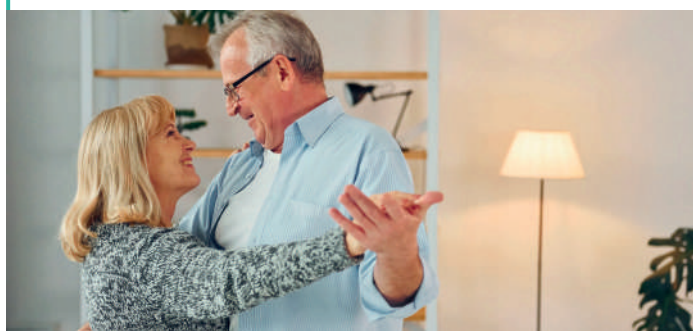
PING ALZHEIMER

- ANGOULÊME**
Gymnase, rue de la trésorière
- Le **jeudi*** de **10h à 11h30**
*hors vacances scolaires

PETITES BALADES DE FREGENEUIL

Organisation service des sports de la ville
d'Angoulême • **Gratuit**. Contact pour informations
Service des Sports : **05 45 92 43 14**

- PARKING DU PARC DE FRÉGENEUIL**
- Les **mercredis après midi** hors vacances scolaires :
- De **14h à 14h45** pour les petites balades.
 - De **14h45 à 16h** pour les grandes balades.



Permanences France Alzheimer Charente

- Les **mardis et vendredis**, de **10h à 17h**
- Prise de rendez-vous : **05 45 67 06 91**
- 60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR), 16710 Saint Yrieix sur Charente
 - Hôpital de Grand Cognac Châteaubernard Salle des usagers **sur rendez-vous**

Formation des aidants

Formation **gratuite**, coanimée par une **psychologue** et un **bénévole** de l'association. A pour but de faire connaître le mécanisme de la **maladie d'Alzheimer**, ses **répercussions** sur la vie des malades et leur famille, les **aides** possibles. **Places limitées**.

- 60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR), 16710 Saint Yrieix sur Charente
- Nouveauté** - Formation pour le Sud Charente

AIDANTS ?

ENEZ NOUS RENCONTRER !

Informations, orientations, écoute, bien-être ...
Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous !*

Le Bus de L.E.A

Lieu d'Ecoute pour les Aidants

- **CHASSENEUIL SUR BONNIEURE** - le **mercredi 10 juillet**,
place du marché dans la matinée.



**Prestations gratuites*



02

03

10

04

 Mairie du 17^e arrondissement de Paris De **14h à 18h**

06

 Domaine Lyon Saint-Joseph - 69110 Sainte-Foy-Lès-Lyon

06

 De **14h30**
à **17h**

17

18

 TOURNIER Mélanie, Coordinatrice des accueils de jour du Pôle Personnes Agées : les lundi et jeudi, de 9h à 17h ou le vendredi de 9h à 13h30 : **06 77 90 55 29 - accueildejour.cha@ch-angouleme.fr**

25

26

 Contact :
06 22 61 80 62



Août 2024



14 RENCONTRE FAMILIALE

Accueil des familles ayant un **enfant porteur d'un handicap mental ou cognitif** et prise en charge des enfants, espaces de jeux d'intérieur (*atelier peinture et dessin, lecture, jeux adaptés,...*) et d'extérieur (*bac à sable, bulles, craies,...*), espace de parole pour les aidants, temps de répit (*activité réservée aux parents et aidants*), temps de goûter.

Nos rencontres sont gratuites mais pour pouvoir y participer **il faut adhérer à l'association**. La première année est gratuite. Ceux qui le souhaitent peuvent néanmoins faire un don à l'association. Par la suite, nous avons fixé les **cotisations à 10€ par personne par an**. Un forfait famille à 30€ est également possible pour les familles de plus de 3 personnes.



ATELIERS SANTÉ POUR LES AIDANTS, LES LUNDIS 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE

Des ateliers organisés par la **Mutualité Française e Nouvelle-Aquitaine**, pour échanger entre aidants et avec des professionnels de l'accompagnement et de la santé, pour essayer ensemble des activités à refaire en autonomie ou à retrouver près de chez soi. Bref, prendre un temps pour soi car bien accompagner son proche passe aussi par "penser à soi".

Accueil de votre proche durant les séances, sur inscription.



18 ÊTRE AIDANT ÇA SE PARTAGE

La **Plateforme des Aidants** organise cet évènement, animé par des professionnels. Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants.



19 "LES CLÉS POUR RESTER EN FORME"

Conférence animée par le docteur **Marie-Hélène Portal**,
Médecin-Directrice du Centre de Prévention Agirc-Arrco de
Bordeaux. Elle vous apportera les clés pour pouvoir vivre une
retraite épanouie et en pleine forme.



FORMATION DES AIDANTS, LES JEUDIS 19, 26 SEPTEMBRE ET 17, 24, 31 OCTOBRE :

Cette formation a pour objectifs de se **questionner et d'analyser les situations vécues** dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver des **solutions adéquates**.

FORMATION CNV, LES LUNDIS 16, 23, 30 SEPTEMBRE ET 7, 14, 21 OCTOBRE :

La **Communication Non Violente** est une méthode formalisée par **Marshall B. Rosenberg** : ce sont "le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant."



20 GROUPE SOS • Les ateliers sont ouverts aux aidants et sont entièrement **gratuits** : **Loto gourmand**



SERVICE D'AIDE DU CASA

Service d'aide à la **suppléance et de répit d'urgence**
du CASA, pour libérer l'aidant.e quelques heures.

D'autre part, Le CASA organise des **sorties à la journée** pour aidants et jeunes aidants.

 De **6h à 12h**  Selon la situation (à **3,00 € / h**)

 **Renseignements :** 05 45 32 43 17 ou par mail : secretariat.lecasa@gmail.com

SOINS BIEN-ÊTRE AU CABINET VOÏTHEIA

Des soins de bien-être pour les Aidants.es de Grand
Cognac *(et de plus loin avec solutions de covoiturage)*

 24 Rue de l'église 16370 CHERVES RICHEMONT
(VAL-de-COGNAC)

€ Tarif spécial Aidants.es = 20,00 €

 Sur rendez-vous au 06 67 79 42 68

ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE

PERFECTIONNEMENT tablette/smartphone

 Chasseneuil sur Bonnieure

 À partir du **lundi 4 novembre**

EN COLLECTIF À LA MAISON DE LEA

 "Les applications" : **jeudi 29 août**  "Comment organiser son bureau sur l'ordinateur" : **jeudi 26 septembre**



Participation de **12 euros** pour les **6 séances**,
le reste est pris en charge par le Conseil
Départemental de la Charente.

Inscription obligatoire auprès de l'UNA

* Pas de séance pendant les vacances scolaires

INITIATION

 Champagne Mouton

 Les **mardis** du **10 septembre** au **15 octobre***

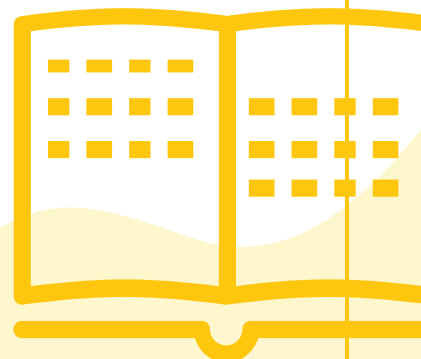
 **Contact** auprès de **Suzy BOCHIN** : 06 52 89 45 33
ou par mail sbochin@una1686.org



7

LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **28 juillet** : journée internationale de l'hépatite
- **8 septembre** : journée mondiale de la physiothérapie
- **10 septembre** : journée mondiale de prévention du suicide
- **14 septembre** : journée mondiale des premiers secours
- **15 septembre** : journée nationale du lymphome
- **17 septembre** : journée Mondiale de l'Arthrose
- **17 septembre** : Journée mondiale de la sécurité des patients
- **19 septembre** : journée Européenne de la Psychomotricité
- **21 septembre** : journée mondiale de la maladie d'Alzheimer
- **22 septembre** : journée mondiale de la sensibilisation à la leucémie chronique
- **23 au 30 septembre** : Semaine européenne du sport
- **23 septembre** : Journée internationale des langues des signes
- **26 septembre** : journée mondiale de la contraception
- **28 septembre** : journée mondiale contre la rage
- **28 septembre** : journée mondiale des sourds
- **29 septembre** : journée mondiale du cœur
- **30 septembre au 6 octobre** : Semaine Bleue, semaine nationale des retraités et personnes âgées



PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE - ICOPE

- Bilans GRATUITS pour les seniors -

Pour qui ?

➔ Vous avez 60 ans et plus et vous êtes autonomes ?

Pourquoi ?

➔ Vous voulez vous maintenir en santé ?

Comment ?

➔ Vous rencontrez une infirmière à domicile et vous établissez ensemble **VOTRE** programme de prévention

Toujours intéressé ?

- Se connaître pour rester en forme -
FAITES LE POINT !

En téléchargeant gratuitement
l'application Icope Monitor
sur votre téléphone ou tablette

Ou en répondant à cette question : Des signes vous alertent ?

- ☐ Perte de poids involontaire
- ☐ Fatigue plus importante
- ☐ Ralentissement de la vitesse de marche
- ☐ Perte de force musculaire
- ☐ Baisse auditive et/ou visuelle
- ☐ Oublis, baisse de la mémoire
- ☐ Baisse de motivation

Si vous avez coché au moins une case, appelez le DAC-PTA16.

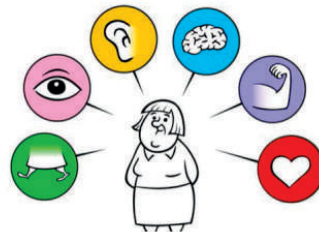
Possibilité de bénéficier d'une consultation infirmière
gratuite à votre domicile
Plan de prévention PERSONNALISÉ – Coaching assuré

Renseignements complémentaires
auprès du Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente DAC-PTA16
par mail contact@dac-16.fr ou au 0809 109 109 – appel gratuit

Logos : arS, GÉRONTOPÔLE, GÉRONTOPÔLE, Mutualité Française, Consultation prévention, hôpitaux de grand cognac

➔ Deux solutions :

◆ Je prends le flyer à proximité, je scanne le QR code et je me laisse guider par l'application



❖ Je réponds au questionnaire sur le flyer et je l'envoie par mail à contact@dac-16.fr ou j'appelle le DAC-PTA au **0809 109 109** (numéro gratuit).



Et après ?

Je me laisse guider par l'infirmière de prévention de mon secteur qui va me contacter.



PERMANENCES UDAF :

Médiation familiale

Sur **Rendez-vous** uniquement, à la **Maison de LEA**



Gond Pontouvre



De 10h à 12h30



06 21 72 98 75 • jeanne.sylla@udaf16.org



Schizophrénies, troubles bipolaires, TOC, dépressions sévères

**UN DE VOS
PROCHES
SOUFFRE
DE TROUBLES
PSYCHIQUES ?**

SORTEZ DE L'ISOLEMENT

L'UNAFAM 16 PEUT VOUS AIDER

**Accueil, écoute, soutien, information,
formation, défense des droits**

06.07.36.42.21

Permanence sur RDV à l'UDAF Ma Campagne



<https://www.unafam.org/charente>



16@unafam.org

UNAFAM Charente, 73 Impasse Joseph Nierce, CS 92417, 16024 Angoulême Cedex

Et n'oublions pas...

LISAM • En coopération avec **MONALISA** (*Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés*), cette équipe citoyenne bénévole a pour volonté de lutter contre **l'isolement des Aînés du Montmorélien** grâce à de multiples actions.



Contacter les responsables de l'association au 07 81 20 27 50 | 06 77 98 69 43 ou 07 61 23 15 51

FRANCE PARKINSON

• **Webinaire** pour les personnes nouvellement diagnostiquées : Le premier webinaire « *comment rebondir après l'impact de l'annonce de la maladie ?* » animé par **Anne-Laure Ramelli**, psychologue au Centre Expert Parkinson Mondor (Créteil, 94) et coordinatrice du programme d'éducation thérapeutique AKTIPARK et par **Marie-Dominique**, patiente ressource dans le programme et **d'Alix Vié**, responsable du programme. Disponible en replay sur la **chaîne YouTube** de l'association.

• **Soutien psy** : Nous invitons les personnes souhaitant bénéficier du financement **d'1 à 5 consultations de soutien psychologique** (*remboursement à hauteur de 60€ par consultation*) à contacter directement le **01 43 43 43 15**, les **mardis, mercredis et jeudis de 9h30 à 12h30**

• **Recherche de bénévoles** pour la **ligne écoute** : France Parkinson recherche des personnes souhaitant **s'investir** au niveau national sur **l'écoute** des personnes malades et de leurs proches **les mardis et jeudis de 9h30 à 12h30**. Une **formation** préalable et un **accompagnement** de cette mission de bénévole écoutant sont proposés. Pour plus d'information contactez **Alix Vié** à a.vie@franceparkinson.fr

FRANCE PARKINSON

• **Résultats de l'Essai Clinique sur le Lixisénatide** : Les résultats d'un essai clinique de phase 2 d'une durée d'un an portant sur le **lixisénatide**, un médicament **contre le diabète de type 2**, suggèrent que le traitement pourrait ralentir la progression des symptômes moteurs de la **maladie de Parkinson**. L'étude est publiée **le 4 avril 2024** dans le prestigieux New England Journal of Medicine. Ces résultats révèlent un potentiel intéressant du lixisénatide. Toutefois, il faut garder à l'esprit que d'autres études seront nécessaires avant que ce médicament puisse être approuvé pour une utilisation clinique dans le traitement de la maladie de Parkinson. Cette étude de phase 2 a jeté d'excellentes bases pour les tests futurs, et les chercheurs travaillent activement pour planifier les prochaines étapes, visant à préciser la dose optimale du médicament à utiliser dans cette indication, le maintien de l'effet observé au-delà de 12 mois et chez des personnes à d'autres stades de maladie.

• **Engagement de Leila Slimani** : L'association France Parkinson est fière de vous annoncer que la célèbre écrivaine **Leila Slimani**, dont un proche est directement concerné par la maladie de Parkinson, **va soutenir l'action de l'association** et s'employer à mieux faire connaître notre cause. Cet engagement sonne comme un formidable encouragement à l'aide que les équipes de France Parkinson apportent aux personnes malades et aux proches aidants partout en France. Vous accéderez via **ce lien à la vidéo diffusée pour la Journée Mondiale** sur les réseaux sociaux de l'association dans laquelle elle livre un premier message : <https://we.tl/t-xBkXNZaogL>

• **Mobilisation des parlementaires pour porter le projet d'entretien post diagnostic avec le kiné** : Suite à l'atelier parlementaire qui s'est tenu **le 11 octobre dernier**, une centaine de parlementaires se sont mobilisés pour porter notre voix grâce à l'engagement à nos côtés **d'Anne-Laure Babault**, députée de Charente Maritime. Une tribune est parue dans le **HuffPost** (https://www.huffingtonpost.fr/politique/article/aidons-les-malades-deparkinson-a-preserver-leur-autonomie-grace-aux-kinesitherapeutes-tribune_232410.html) et Anne-Laure Babault a interpellé le Ministre Délégué à la Santé à ce sujet dans l'hémicycle (question au gouvernement) : <https://www.youtube.com/watch?v=stCWTDJHBwQ>

• **Recherche de Bénévoles pour la Ligne Info Nationale** : Dans le cadre du renforcement de notre ligne Info, nous recherchons des bénévoles désireux de contribuer à **notre mission d'information** aux personnes malades et à leurs proches. Rejoignez-nous pour répondre aux appels des personnes contactant l'association afin de les informer et les aider à trouver des solutions en les orientant vers les services de l'association et les services externes adaptés aux besoins de l'appelant(e). Nous recherchons des bénévoles partout en France pour assurer des **créneaux de permanence (3h) une à deux fois par semaine** :

- Disponibilité pour un engagement hebdomadaire sur un créneau fixe (exemple tous les lundis de 9h30 à 12h30 ou les mercredis de 14h à 16h30) avec une souplesse en cas d'impératif personnel
- Possibilité d'assurer la permanence depuis son domicile ou au siège de l'association
- Faire preuve de bienveillance, d'empathie et de non-jugement
- Être capable de prendre du recul et de se préserver par rapport aux situations de difficulté, de souffrance et de détresse qui peuvent parfois être évoquées
- Être majeur et résider en France

Un **entretien préalable** avec la chargée de mission Information permettra d'apporter toutes les précisions sur les missions demandées et d'évaluer l'adéquation de votre candidature avec le profil recherché. Vous bénéficierez ensuite d'une **formation** sur la maladie de Parkinson et sur les services de France Parkinson. Par la suite, un **lien régulier avec la chargée de mission Information** et des **temps d'échange** sur les appels seront organisés pour les bénévoles assurant cette mission.

Pour toute information contactez la chargée de mission Information à info@franceparkinson.fr ou au **06.50.78.08.25**

FRANCE PARKINSON

- **Participer à la Recherche** : Il y a différents moyens de participer à la recherche.

Retrouvez plus d'informations sur les **essais cliniques** qui recrutent proche de votre lieu de résidence au lien suivant : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/les-essais-cliniques-qui-recrutent/>. Si un essai vous intéresse rapprochez-vous de votre **neurologue** qui vous aidera à déterminer **si un essai correspond à votre profil** et au besoin contacter l'équipe de recherche. Cette page est mise à jour tous les deux mois.

Répondez à des **questionnaires** ou **enquêtes** :

<https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/questionnaires-et-enquetes/>. Vous trouverez plus d'information ici : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/>

• **Projet de Loi sur la Fin de Vie** : Comme vous le savez sans doute, la **Commission spéciale** a adopté le **vendredi 17 mai le texte du projet de loi fin de vie**, modifié en plusieurs endroits. Le nouveau texte a pris en compte les demandes portées par France Assos Santé auxquelles nous avons contribué et nous sommes associés. La principale modification concerne l'une des **conditions pour avoir accès à l'aide à mourir**. La notion de « pronostic vital engagé à court ou moyen terme » a été remplacée par celle d'affection « en phase avancée ou terminale ». C'était une revendication que la FAS avait portée dans son audition. Cette modification a été effectuée contre l'avis du gouvernement et contre l'avis de la présidente de la commission **Agnès Firmin Le Bodo** qui estiment que l'équilibre du projet initial est rompu.

Depuis, plusieurs communications circulent, portées en grande partie par des professionnels de santé, pour s'insurger de ces modifications. **France assos santé** a donc rédigé un texte pour expliquer les demandes qu'elle a portées au nom des personnes malades et qui ont donné lieu à cette modification du texte. A retrouver ici : <https://www.france-assos-sante.org/actualite/france-assos-sante-interpelle-les-deputes-sur-le-projet-de-loi-sur-la-fin-de-vie/>

France Parkinson a choisi de s'associer à ces amendements portés par la FAS afin de garantir que les personnes ayant la maladie de Parkinson **soient prises en considération** dans ce texte et n'en soient pas exclues pour des motifs erronés. Il s'agit là d'une de nos missions en tant que représentant des personnes malades. Nous sommes néanmoins conscients que notre rôle n'est pas de nous prononcer sur des questions qui touchent à l'intimité de chacun et que par ailleurs l'association regroupe, par définition, une grande diversité de points de vue concernant ce sujet y compris concernant ces amendements.

• **Liste des Structures Formées** : France Parkinson a créé une **formation professionnelle intitulée « Comprendre et accompagner des personnes ayant la maladie de Parkinson »**. Cette formation est dispensée au sein des structures qui accueillent et accompagnent des personnes malades. Grâce à cette formation, nous avons constitué une **liste de structures** qui ont formé tout ou partie de leurs équipes : services de soins à domicile, EHPAD etc... Vous pouvez trouver cette liste sur cette page de notre site : <https://www.franceparkinson.fr/les-grands-services/les-structures-formees-pres-de-chez-vous/>

• **Des vidéos pour mieux comprendre les symptômes de la maladie** : Nous avons créé une série de **20 vidéos de témoignages** de personnes malades qui parlent de leurs **symptômes**. Ces témoignages offrent un aperçu précieux de la vie quotidienne avec la maladie, ainsi que des **conseils pratiques** pour gérer les symptômes et certains effets secondaires des traitements. Chaque vidéo se focalise sur un seul symptôme. Nous vous invitons à les regarder et à les partager avec le plus de personnes possibles ! Elles sont toutes disponibles sur notre **chaîne Youtube** : <https://youtube.com/playlist?list=PLcgmr4AaTHhAh8jsjHWGhCnNNNoosAEPYI&feature=shared>

ATELIERS CARPE DIEM Pour les personnes âgées de 50 à 79 ans, atteintes d'une maladie neuro-évolutive.

-  Dans les locaux de la **Mutualité Française Charente à Angoulême**  Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**
-  **15€ pour la journée (repas compris)** ou **5€ la demi-journée**  Elsa Layré, Ergothérapeute : e.layre@domicilemutualiste16.fr
Mélissa Delon, Ergothérapeute : m.delon@domicilemutualiste16.fr

SOINS DE BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉS POUR LES AIDANTS CHARENTAIS

-  **20 euros le soin**  **1 soin mensuel** toute l'année  Sur RDV, contactez Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

LES PLATEFORMES DES AIDANTS DE LA CHARENTE • Elles accompagnent les aidants de personnes âgées, en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie neuro évolutive

 Appelez-les au **05 45 21 31 31**

UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

 Appelez-les au **05 45 37 33 33**

Vous avez envie de parler, voir du monde, échanger ? Des équipes citoyennes s'engagent pour vous et avec vous.

ESPACE NUMÉRIQUE SUD CHARENTE

Mis à la disposition de la population, sur rendez-vous, pour accompagner les usagers dans l'utilisation des outils numériques pour les démarches en ligne ainsi que pour toute utilisation professionnelle, personnelle et de loisirs, dans les lieux suivants :

-  La Parenthèse à Montmoreau • L'Annexe à Villebois • PNM (Pôle Numérique Mobilité) au château de Barbezieux.
-  Pour tout renseignement, appelez le : **05 45 97 82 03**

FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER/ CAF

Guide pratique pour aider à rendre la société plus inclusive vis-à-vis des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer : **Bâtir une société inclusive. Conseils, fiches-pratiques et étapes clés pour élaborer un projet à visée inclusive pour et avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.**

-  Plus de renseignements sur le **site de la fondation Médéric Alzheimer**
-  **Lien sur des témoignages d'aidants** réalisés par la CAF : <https://viesdefamille.streamlike.com> > "les proches aidants ont aussi besoin d'aide"

L'Ajpa (allocation journalière du proche aidant) peut être versée aux **personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement** ou **réduisent leur activité** pour s'occuper **d'un proche en situation de handicap** ou de **perte d'autonomie d'une particulière gravité**. **Rapprochez vous de votre CAF**

MOUVIBUS • Présent sur le territoire du Grand Angoulême élargi, Mouvibus assure **la mobilité des aidants**

-  **05 45 95 74 22**  115 rte Vars
16160 GOND PONTOUVRE

FRANCE RÉSEAU SEP

»»»»

-  **Mr Christian MAUMOT**, animateur de réseau : **06 88 30 71 02**

ECOUTE, ECHANGE ET PARTAGE AVEC L'ASSOCIATION "AVEC NOS PROCHES"

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • contact@avecnosproches.com  Disponible **7j/7 de 8h à 22h**

ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la filière de santé maladies rares **BRAIN TEAM** en collaboration avec **JURIS SANTE**.

Soutien personnalisé alliant information juridique et accompagnement à destination des patients et proches aidants concernés par les maladies rares neurologiques.

 Permanence téléphonique : **09 80 80 10 81**  De **9h à 18h**

CHEMINS D'AIDANTS A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE • Tous les **samedis à 9h45**

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente.

 Les fréquences : Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 Ruffec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9
À retrouver en **podcast** : <https://www.rcf.fr/culture-et-societe/bulle-de-repit>

L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

 Pour tout renseignement sur **les actions de l'association**, contactez **Mme Edith BERGER**
au **06 09 60 37 07** ou par mail à : comite16@franceparkinson.fr

CONTACT :



Si vous organisez **une action en direction des aidants**, n'hésitez pas à informer **Emilie RAYNAUD**, coordonnatrice de la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente. Elle pourra relayer l'information et l'inscrire sur la prochaine édition.

Contact par mail :
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

AGIRC ARRCO

-  • **AG2R La Mondiale** : **01 41 05 27 58**
• **Alliance Professionnelle Retraite** (appel gratuit) :
0 800 74 16 74
• **APICIL** : **04 26 23 82 44**
• **IRCEM** : **03 20 45 57 81**
• **KLESIA** (appel non surtaxé) : **09 69 39 00 54**
• **Malakoff Humanis** (appel gratuit) : **39 96**

 www.centredeprevention.com

L'ASSOCIATION UNIS CITÉ

Pionnière dans la **mobilisation de jeunes en service civique**. Ces jeunes volontaires réalisent des **missions utiles**, au service des autres dont la visite auprès des **personnes en situation de Handicap** : donner du temps de répit aux Aidants, discussions, jeux, sorties... A l'écoute des personnes, notre binôme de jeunes proposera des **activités** qui permettront de passer un temps joyal à travers des échanges intergénérationnels. **Visites gratuites pour tous une fois par semaine**

 Vous pouvez contacter **UNIS CITE Angoulême** au **07 81 52 76 14**

TÉLÉCONSULTATION : RÉSIDENCE SERVICES MONTANA

Consultez un **médecin en ligne** grâce à notre **borne de téléconsultation** en accès libre Medadom © :

- La possibilité de consulter un médecin à distance sans rendez-vous
- Un service de télé-médecine disponible 7j/7 de 8h à 22h.
- Une mise en relation avec un généraliste en moins de 10 minutes (délai moyen).

 Pour plus de renseignements, appelez la **Résidence services seniors MONTANA** au **05 86 75 04 00**



La Maison de L.E.A
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

 Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**
lblanc.una1686@gmail.com

 20 impasse de la Valenceaude •
16160 Gond Pontouvre

ATELIERS COLLECTIFS • Sur inscription

Présentiel ou en visioconférence, info : **06 22 61 80 62**



- Sophrologie (débutant)
- Sophrologie (habitués)
- Gymnastique douce
- Marche Sophro
- Art thérapie



- Les **mardis de 10h à 12h**
- Les **mardis de 14h à 16h**
- Les **jeudis de 14h à 15h**
- Les **premiers jeudis du mois** selon la météo, **de 14h à 16h**
- Le **jeudi** tous les **15 jours de 15h à 17h**

ACTIVITÉS

- Des **ateliers prévention** sont également à venir !
Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **Chloé QUINTEROS** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**
- Envie d'une **balade en triporteur**, pour vous ou votre association ? Contactez **Céline GACHET** au **06 11 71 12 99**
- En **Août**, **pas d'activités de prévues**, mais la Maison de LEA reste néanmoins **ouverte** pour des **rendez-vous d'écoute** et pour tous renseignements.



i Information

17 fiches-repère pour aider à identifier **les types de solutions de répit** existants :

- Relai et soutien à domicile
- Relai et soutien à l'extérieur du domicile
- Vacances
- Relai et soutien la nuit
- Partager et échanger
- Informations et ressources

Ce guide a été réalisé par la **Direction générale de la cohésion sociale** avec l'appui de plusieurs associations, dont **l'Unaf**. A destination des **professionnelles et des aidants familiaux**, il a pour objectif d'informer sur les **diverses solutions de répit** existantes pour les aidants familiaux, ainsi que sur les structures et organismes à contacter. Chaque fiche est **illustrée** d'exemples concrets d'offre de répit.

 **A retrouver sur www.solidarites-sante.gouv.fr**

Les ateliers

Connect' Aidants

Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ?

Participez à nos groupes d'échanges entre aidants par téléphone - gratuits - anonymes



Composez un numéro pour vous connecter



Échangez avec d'autres aidants pour partager votre vécu et vous sentir moins seul



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)



UNAFAM Charente - 73 impasse Joseph Niepce CS 92417
• 16024 Angoulême Cedex



Permanence téléphonique : **06 07 36 42 21**
Courriel : **16@unafam.org**



www.unafam.org/-16-Charente-.html

CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN



NOUS VOUS SOUTENONS, EN VOUS PROPOSANT :

- Une **écoute téléphonique** et un **accueil personnalisé** sur RDV
- Des **réunions d'informations** et de **partage**
- Un **groupe de parole** animé par une psychologue clinicienne
- Des **rencontres conviviales**
- Des **formations** pour rompre l'isolement et soutenir le proche aidant
- Des **manifestations** lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale



NOUS AGISSONS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :

- En **défendant vos intérêts** et ceux de **vos proches**
- En **agissant avec d'autres associations**
- En œuvrant pour **améliorer les conditions de vie** des personnes malades en accompagnant la création de structures et services dans le **logement** et **l'insertion professionnelle**. Et en accompagnant **l'insertion sociale** par les loisirs en parrainant les **GEMs** (Groupes d'Entraide Mutuelle)



ÉCOUTE-FAMILLE

Confiez vos **inquiétudes** et **questionnements** de manière anonyme à **"Écoute famille"**.

Un **service national d'écoute téléphonique** assuré par des **psychologues cliniciens**.

Accueil personnalisé sur RDV dans les permanences au **Centre Hospitalier Camille Claudel - La Couronne** et à **l'UDAF - Ma Campagne** :



Permanence téléphonique :

➤ **01 42 63 03 03**

Equipe de bénévoles charentais :

➤ **06 07 36 42 21**



Du **lundi** au **vendredi**

➤ **9h à 13h** et de **14h à 18h**



ecoute-famille@unafam.org





vous accompagner

Prestation de soutien aux aidants

Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie



L'aide de soutien aux aidants est destinée à prévenir l'épuisement de l'aidant en offrant des solutions de répit à domicile ou en institution, sous forme de :

- Garde à domicile,
- Accueil de jour,
- Hébergement temporaire,
- Aide ménagère
- Portage de repas
- Accompagnement au transport

Et toutes prestations qui seront estimées nécessaires suite à l'évaluation sociale.

Comment en bénéficier ?

L'aide de soutien aux aidants est soumise à condition de ressources et à la prise en compte des trimestres validés en caisse de MSA pour la personne aidée (caisse de retraite majoritaire).

La transmission de l'**avis d'impôt sur les revenus de l'année n-1 (et de toutes les personnes vivant au domicile)** est nécessaire.



L'évaluation des besoins est réalisée par le travailleur social de la MSA, qui instruit la demande.

Etes-vous concernés ?

Les aidants doivent intervenir dans une ou plusieurs tâches essentielles de la vie courante et/ou au quotidien auprès de la personne âgée de 60 ans ou plus, avant la mise en place du plan de soutien aux aidants.

Pour toute demande d'intervention pour la livraison des repas, de l'accompagnement au transport et de manière générale pour toutes prestations jugées utiles, **un devis** devra être joint à la demande.



Le montant de la prestation est de 500€ annuel pouvant aller jusqu'à 1000€ annuel dans le cadre des hébergements temporaires/accueil de jour.

Les bénéficiaires de l'APA ayant l'aide aux aidants pourront cumuler avec la prestation de soutien aux aidants.

Le cumul des deux aides ne devra pas dépasser 500€ par an et 1000€ par an pour les hébergements temporaires/accueils de jour.

Le plan d'aide APA est à fournir obligatoirement.

Le Service d'Action Sanitaire et Sociale de la MSA des Charentes règle directement les services concernés à réception de la facture.



vous accompagner

Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie

Participez au PARCOURS SANTÉ des aidants



Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie et cela vous demande une disponibilité de tous les instants ? Vous ressentez du stress, de l'isolement et de la fatigue, voire de l'épuisement ?

La MSA des Charentes vous propose de faire un point sur votre santé en participant au **parcours santé des aidants**.

Comment se déroule le parcours ? en 3 étapes, espacées de plusieurs semaines

- 1 **Une rencontre d'information**
« C'est quoi être un aidant ? »
- 2 **Un bilan spécialement pour vous auprès de l'Agirc ArrCo**
« J'aide un proche, quel risque pour ma santé ? »
- 3 **Un temps d'échanges avec vous**
« Vos besoins et les services existants sur votre territoire »

- Organisé en petit groupe près de chez vous pour faciliter les échanges
- Des travailleurs sociaux vous accompagnent
- La participation est gratuite

Que vous apporte le parcours ?

- Une information sur les risques médicaux liés à l'aide sur la durée
- Des méthodes pour apprendre à gérer son stress au quotidien
- Un bilan personnalisé sur votre santé
- Une information sur les structures et soutiens sur votre territoire

Pour qui ?

- Les aidants ressortissants de la MSA ayant cotisé à l'AGIRC ARRCO.
- Les aidants ayant un aidé ressortissant à l'AGIRC ARRCO.
- Les ressortissants de la MSA âgés de 50 ans et plus, sur étude de la situation.

Pour plus d'informations, veuillez contacter

D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Jean
AIDANT

« Il faut avant tout être en bonne santé soi-même pour pouvoir s'occuper de la santé de son proche »



Jacqueline
AIDANTE

« Cela faisait quelque temps que je n'allais plus trop bien. J'avais l'impression de TOUT oublier. J'avais peur. Et si, comme pour mon conjoint, c'était la maladie d'Alzheimer ? Alors, j'ai fait un test pour dépister une maladie cognitive. En fait, c'était de la fatigue due à des troubles du sommeil. J'étais soulagée »



Monique
AIDANTE

« Les ateliers santé auxquels j'ai participé m'ont fait prendre conscience qu'il fallait que je me « reprenne en mains » du point de vue de ma santé. Depuis, je ne dis pas que tout s'est arrangé dans le quotidien avec mon mari, mais ça va quand même un peu mieux »

CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

Alors n'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants, Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaude • 16160 GOND PONTouvre

