

Calendrier 2025

Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
1 S		1 S		1 M		1 J		1 D	
2 D		2 D		2 M	HM	2 V		2 L	HM
3 L	MAP	3 L		3 J		3 S		3 M	HM HM
4 M		4 M		4 V	Café	4 D		4 M	
5 M	HM	5 M	HM	5 S		5 L		5 J	
6 J		6 J		6 D		6 M		6 V	
7 V		7 V	LS	7 L		7 M		7 S	
8 S		8 S		8 M		8 J		8 D	
9 D		9 D		9 M		9 V		9 L	
10 L	HM	10 L		10 J		10 S		10 M	HM
11 M		11 M		11 V		11 D		11 M	HM
12 M		12 M		12 S		12 L		12 J	
13 J		13 J		13 D		13 M		13 V	Café
14 V	Café	14 V	Café	14 L		14 M	HM	14 S	
15 S		15 S		15 M		15 J		15 D	
16 D		16 D		16 M		16 V	Café	16 L	MAP
17 L	DB	17 L	DB	17 J		17 S		17 M	HM
18 M		18 M	HM	18 V		18 D		18 M	
19 M	HM	19 M	HM	19 S		19 L		19 J	
20 J		20 J		20 D		20 M	HM	20 V	Visio
21 V		21 V		21 L		21 M		21 S	
22 S		22 S		22 M		22 J		22 D	
23 D		23 D		23 M		23 V	LS	23 L	DB
24 L		24 L	DB	24 J		24 S		24 M	
25 M		25 M		25 V		25 D		25 M	HM
26 M		26 M		26 S		26 L		26 J	
27 J		27 J		27 D		27 M	HM	27 V	
28 V		28 V		28 L	DB	28 M	HM	28 S	
		29 S		29 M		29 J		29 D	
		30 D		30 M	HM	30 V		30 L	
		31 L	MAP DB			31 S			

- Relaxation
- Formation
- Conférence
- Communication Non Violente
- Ostéopathie
- Café des aidants

Adresses

HM : Hector Malot
74 avenue de Stalingrad
94120 Fontenay-sous-bois

DB : Dame Blanche
45 avenue de la dame
blanche
94120 Fontenay-sous-bois

MAP : Murs à Pêches
198/200 rue de Rosny
93100 Montreuil

LS : La Seigneurie
57 rue du commandant
Mouchotte
94160 Saint-Mandé

Café des aidants
9 avenue de Nogent
94300 Vincennes



La Rencontre des Aidants

Maison de Retraite Intercommunale
Fontenay, Vincennes, Saint-Mandé, Montreuil



Février – Juin 2025

Pour les proches aidants de personnes âgées
résidant en EHPAD ou à domicile
à Fontenay-sous-Bois, Vincennes, Saint-Mandé et Montreuil
(commune du proche ou de l'aidant)

Toutes nos actions sont gratuites et à destination des proches aidants des villes de Fontenay-sous-bois, Vincennes, Saint-Mandé et Montreuil. Il est possible de participer à tous les groupes, quelque soit le lieu de résidence.

Informations et inscription : aidant@mri94.fr 06 27 82 58 88

Avec le soutien de la conférence des financeurs



Je suis aidant,

*Si j'aide un proche en perte d'autonomie, ponctuellement ou régulièrement.
Mon aide concerne les activités domestiques, les démarches administratives,
le soutien quotidien, ...*

Et cela me conduit parfois à ne plus prendre soin de moi.

06 27 82 58 88
aidant@mri94.fr



L'équipe

Sophie TALL EISCHEN
Coordinatrice
Psychomotricienne
pilotaidant@mri94.fr
06 27 82 58 88

Marie-Laure TOMASSO
Psychologue
psychologue-aidant@mri94.fr
07 77 20 15 42

Aurore MOUETTE
Psychomotricienne
aidant@mri94.fr
06 27 82 58 88

Prendre soin de soi

Groupes de relaxation



Par les psychomotriciennes de l'équipe
Le mercredi, de 14h30 à 16h, dates au verso.
A la résidence Hector Malot

Café des aidants



Venez échanger votre expérience avec d'autres aidants, dans un lieu convivial, autour d'un café.
Un vendredi par mois de 15 à 17h, dates au verso
Au bar-restaurant, Terminus Château, 9 avenue de Nogent à Vincennes

Ostéopathie



Séance d'une heure sur rendez vous pour les proches aidants
Par Christine BONNET, ostéopathe et psychomotricienne
Dates et lieux au verso

Rendez-vous avec une psychologue



Par téléphone ou en présentiel

Des ressources permanentes



Retrouvez des conférences, des audios de relaxation ainsi que des documents ressources sur :

- **Notre site internet** : www.gcsms-ehpadpublics94.fr
Rubrique Maison de retraite Intercommunale, onglet La rencontre des aidants
- **Notre chaine Youtube** « La rencontre des aidants »

Les ressources du vendredi : l'équipe vous envoie par mail des ressources sur l'aidance (formations, conférences, documents,...).

**Toutes nos actions sont gratuites et
sur inscription :
06 27 82 58 88
aidant@mri94.fr**

S'informer

Conférences



« Les troubles de la communication de la personne atteinte de maladie neuro-évolutive : les comprendre pour mieux y faire face »
Par Julie LALOY et Julia LE MEE, orthophonistes libérales
Le lundi 10 février de 18h à 19h30
A la résidence Hector Malot et en visio

Accompagner la fin de vie par le Dr Hugues FORGET, médecin gériatre directeur à la santé de la ville de Fontenay
Le lundi 2 juin de 18h à 19h30, à la résidence Hector Malot et en visio

Formations

Soutenons les aidants, un cycle d'ateliers pour se préserver, se ressourcer et être informé : Quel impact psychologique pour l'aidant ? Quels sont les dispositifs de répit existants ? Quelles solutions aux problématiques des aidants ?
Les lundis 17, 24 et 31 mars de 10h à 11h30 à la résidence Dame Blanche

Sensibilisation à la Communication Non Violente

Venez (ré)apprendre à comprendre vos émotions pour mieux verbaliser vos besoins et poser vos limites avec bienveillance.
Proposés par Sylvie ALLONNEAU (médiatrice et conférencière).
Une conférence : « La Communication Non Violente, 4 étapes pour sortir du conflit ou ne pas y rentrer » le mardi 20 mai de 14h30 à 16h30 ; suivie d'une série de 4 ateliers les mardis 27 mai, 4, 10 et 17 juin de 14h30 à 16h30 à la résidence Hector Malot

Visio du midi



Proches aidants, apprenez-en plus sur les **mesures de protections juridiques** : tutelle, curatelle, habilitation familiale, quelles différences ? A quoi servent-elles ? Quand et comment les demander ?
Mme SELVA, juriste, agent d'accès au droit au conseil départemental du 94 répondra à vos questions.
Le vendredi 20 juin de 12h30 à 13h30 en visio

Adresses

Hector Malot
74 avenue de Stalingrad
94120 Fontenay-sous-bois

Dame Blanche
45 avenue de la dame blanche
94120 Fontenay-sous-bois

Murs à Pêches
198/200 rue de Rosny
93100 Montreuil

La Seigneurie
57 rue du commandant Mouchotte
94160 Saint-Mandé