

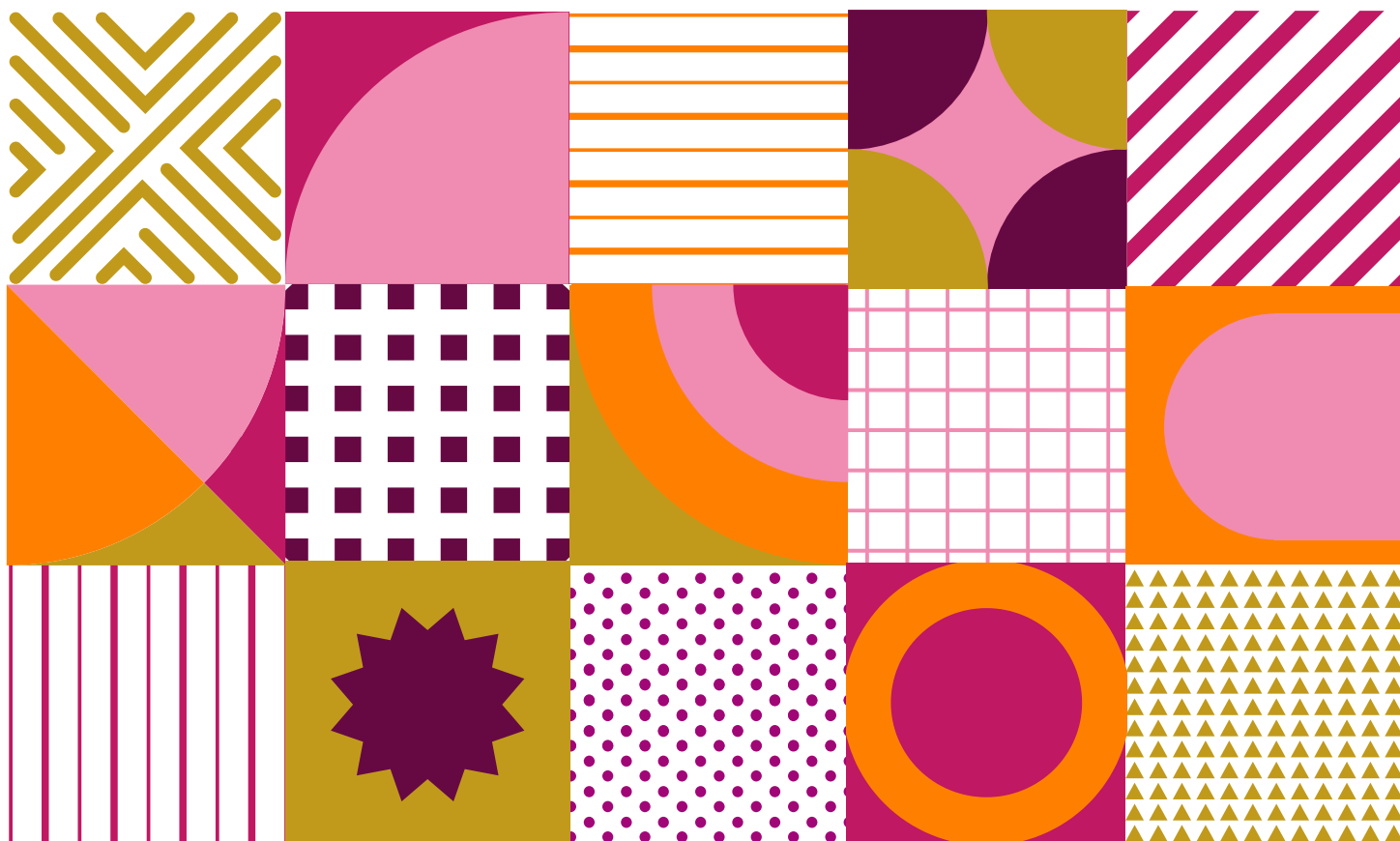


N°18

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



AGENDA

Avril | Mai | Juin 2025



> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : AVRIL / MAI / JUIN • 2025

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 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.**

📍 Châteaubernard

📍 Exideuil, complexe sportif rue du Moulin

📍 Isle d'Espagnac, salle AAPEL, 119 avenue de Montbron

TENNIS DE TABLE

Séances pour **les aidés et les aidants**

Séance suivie pour ceux qui le désirent du travail de la voix à **12h30**.

📍 Salle de la trésorière, Angoulême

🕒 Le **vendredi de 11h à 12h30**

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

GROUPES D'ÉCHANGES

📍 Angoulême : **17 avril** à l'AAPEL, de **10h à 11h30**

📍 Châteaubernard : **16 mai et le 20 juin**, de **14h30 à 16h30**

📍 Exideuil : **16 mai**

☎ Renseignements : **Comité 16** au 07 64 76 28 71 et la **ligne d'écoute** au 06 09 60 37 07.

OUVERTURE D'UN CAFÉ JEUNES PARKINSONIENS

Pour les personnes en activités ou en âge de l'être.
Renseignements auprès de **Nicolas** : cafejp16@franceparkinson.fr
ou au **07 64 76 29 05**

OUVERTURE D'UNE LIGNE D'ÉCOUTE

🕒 Le **mercredi de 9h30 à 12h30**

☎ Contact : **07 64 76 28 71**

PERMANENCE

Association Parkinson
avec **Jacqueline**, à la
Maison de L.E.A

🕒 Le **4^e lundi du mois**
de **13h30 à 16h30**



Nouveauté dans le cadre du programme national AzPA : Les proches aidants de personnes malades de Parkinson peuvent bénéficier d'un **entretien téléphonique** avec un **aidant-ressource formé**. Un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, 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 - l.jolivet@franceparkinson.fr

Dispositif APV

Assistance au Parcours de Vie

Un projet, une demande, une envie ?



Exprimer, imaginer
et affiner vos projets

Informez sur vos droits
et sur l'ensemble
des possibles

Rechercher avec vous
les moyens,
les ressources



Pour toute personne concernée
par le handicap et ses proches



Mobile sur tout le département



Tout âge



Gratuit

Dispositif APV16



apv16@gpa-asso.fr



07 57 47 23 09



Flashez ici pour
écouter cette affiche !



Suivez-nous sur la page
Dispositif Assistance au
Parcours de Vie 79-16-86

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Fédération
Départementale
Parcours de Vie

ars
Association Régionale de
Santé et d'Appui à la Vie



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**.

 **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'allocation, 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/>





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/>



vous proposent un :

NOUVEAU COURS DE GYM PREVENTION SANTE

Dans les locaux de la plateforme des aidants, 1^{ER} étage

Adresse : HOPITAL de Châteauneuf, place de l'Eglise

Contacts

Aurélie SIMON de
SIEL BLEU

06 98 03 01 88
aurelie.simon@sielbleu.org



JOUR et HORAIRE

Début des cours le 13/11/2024

- Les mercredis de 14h à 15h

INSCRIPTIONS

Adhésion de 18€, trimestre à 50€

2 cours d'essai gratuits sans engagement



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



Informations et inscription



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

Avec le soutien de :



AG2R LA MONDIALE



AG2R ARPEGE



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.
- ➔ **Séjours hors du temps** pour les jeunes touchés par une maladie grave ou incurable et leurs proches

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**



CH Ruffec
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 CLARIFIANTE

*Pour les aidants
de Charente
et d'ailleurs*

Clarifier le projet de lieu de vie
de vos parents, ensemble.

en visio



Vous êtes un(e) aidant(e), et la situation du lieu de vie de votre proche vous interroge aujourd'hui. Vous vous demandez si son «chez-soi» actuel est adapté à son avancée en âge, ou si d'autres solutions pourraient être envisagées. Peut-être un rapprochement familial dans la même maison que vous, ou un endroit qui lui permettrait de rester dans sa région d'origine, tout en rompant son isolement ?

LA RENCONTRE CLARIFIANTE vous accompagne dans cette réflexion délicate du «chez-soi» de votre proche et vous permet de savoir par où commencer. Par le moyen de 1 à 3 **rendez-vous en visio-conférence**, je vous aide à ouvrir le dialogue avec votre proche et à explorer des options alternatives au domicile et/ou à l'EHPAD, tout en respectant ses besoins et ses choix.

Mon objectif est de vous soutenir dans votre réflexion, afin de trouver ensemble des **solutions créatives** et **personnalisées**, en respectant la place de chacun. Cet accompagnement est basé sur une écoute attentive de votre situation, centré sur la clarification de vos intentions et de vos possibilités actuelles d'actions.

Tarification

Séance unique (1h30) : 120 € TTC,
incluant l'enregistrement de la séance et des ressources complémentaires.

Forfait 3 séances (1h chacune) : 240 € TTC,
avec enregistrement et ressources pour chaque séance, sur une durée maximale de 3 mois.

Témoignage

« Grâce à la Rencontre Clarifiante, j'ai pu sortir de l'émotionnel et prendre de la hauteur sur la situation familiale complexe que je vivais. Cela m'a permis d'écouter pleinement le ressenti de toutes les personnes concernées par la question et d'explorer sereinement les différentes possibilités qui s'offraient à nous. »

Nathalie J. aidante de sa belle-mère. (33)
Séance unique.



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

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.



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

Que veut dire : être pair-aidante ?

En tant que pair-aidante, je mets à profit mon expérience personnelle pour vous accompagner dans les défis liés à l'accompagnement d'un proche âgé.

Je partage avec vous les ressources et connaissances que j'ai collectées au fil de mon parcours auprès de ma grand-mère.

Vous pouvez également découvrir le parcours de la création du lieu de vie conçu pour elle et mon père à Rouillac sur mon blog personnel :

www.lamaisondegratienne.fr



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



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

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

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.

*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

ANGOULÊME

Dialogue & Solidarité vous accompagne

suite à la perte de votre conjoint



Association nationale loi 1901 fondée
par l'OCIRP – 17 lieux d'accueil en France

**Entretiens individuels
et groupes de parole**

Accueil sur rendez-vous

**Pour tout renseignement,
contactez-nous au**

0 800 494 627 Service & appel gratuits

ou par courriel à
dialogue@dialogueetsolidarite.fr

→ dialogueetsolidarite.fr

En partenariat avec



**Dialogue
& Solidarité**

LA PLATEFORME DES AIDANTS VOUS INVITE À

"Être aidant ça se partage"

Animé par les professionnelles de la plateforme,
Manon Giry (Psychologue) et
Frédérique Boutin (Infirmière)

Nous avons le plaisir de vous inviter autour d'un café, un thé, une infusion, un jus de fruit...

Nous vous proposons le thème : « Être aidant, ça se partage »

Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants et de partager ses expériences.

Jeudi 16 Janvier

Vendredi 21 Février

Jeudi 20 Mars

Vendredi 18 Avril

Jeudi 22 Mai

Vendredi 27 Juin

De 10h à 12h



Informations et inscription obligatoire au 05.45.21.31.31 Tapez 1

Au tiers lieu Aidants - Place de l'Eglise

Centre Hospitalier de Chateauneuf, 16120 Chateauneuf sur Charente



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants en Charente



Parcours autonomie : pour bien vivre chez vous, plus longtemps.

Rester autonome chez soi aujourd'hui est un véritable défi.

Pour vous accompagner en tant que clients AG2R Agirc-Arrco, nous avons créé un parcours personnalisé pour faciliter votre quotidien chez vous : Parcours autonomie.

Grâce à nos conseillers sociaux et nos partenaires, vous aurez accès à un ensemble de services coordonnés pour organiser votre maintien à domicile : diagnostic d'ergothérapie, petits travaux, aide à l'aménagement ou au déménagement, etc.

Parcours autonomie s'adresse également à vos ayants droit ainsi qu'à vos aidants.

Découvrez le service dès maintenant pour être contacté par un conseiller social.



AG2R LA MONDIALE

Prendre la main
sur demain

Épargne
Retraite
Santé
Prévoyance

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

KLESIA
Assureur d'intérêt général



Pour déposer votre demande d'aide financière, complétez le formulaire disponible en scannant le QR Code ci-contre ou rendez-vous **du 15 juillet au 15 novembre 2024** sur le site suivant : <https://www.klesia.fr/aide-exceptionnelle>



VOUS ÉLEVEZ SEUL(E) UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP

Vous pouvez bénéficier d'une aide financière à condition de :

- ▶ Cotiser à une institution de retraite complémentaire de KLESIA (KLESIA AGIRC-ARRCO ou CARCEPT)
- ▶ Bénéficier cumulativement des prestations familiales suivantes :
 - _ Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé ou orientation spécifique de la MDPH
 - _ Allocation de Soutien Familial (ASF) ou Allocation de Soutien Familial Recouvrable ou Case T cochée sur l'Avis d'Imposition
- ▶ Disposer d'un quotient familial inférieur ou égal à 3000 € / mois

Pour solliciter cette aide, déposez les documents demandés en ligne via le lien dans l'encart ci-dessus.



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

PROGRAMME année 2025

Samedi 25 janvier 2025

Aider ? Il y a aussi du positif !

Samedi 15 février 2025

Et ma propre santé dans tout ça ?

Samedi 29 mars 2025

Je n'arrive plus à dormir

Samedi 12 avril 2025

Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?

Samedi 24 mai 2025

Comment m'y prendre pour que mon proche accepte une aide extérieure ?

Samedi 28 juin 2025

Trouver du temps pour moi, me détendre

Samedi 27 septembre 2025

Je ne m'y retrouve plus dans les démarches administratives, quelles aides possibles ?

Samedi 11 octobre 2025

Aménagement du domicile : des solutions existent

Samedi 29 novembre 2025

Mon proche est entré en établissement, suis-je encore aidant ?

Samedi 13 décembre 2025

Etre aidant et garder ses relations avec son entourage



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 :



Préservez votre capital santé

Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ?

L'ASEPT vous propose un large choix d'activités

Du théâtre

A travers des scènes humoristiques, ces spectacles donnent un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé.

Des conférences-débats

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clés du bien vieillir.

Des réunions d'information

Animées par des professionnels qui abordent différents thèmes de prévention (alimentation, sommeil, santé et conduite, etc.)...

Des Escape Games

A travers un jeu d'évasion, créateur de lien social, les participants sont amenés à résoudre des énigmes pour retrouver les clés du bien vieillir.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr



POUR Bien Vieillir

Des ateliers thématiques animés par des professionnels

• Vitalité

cycle de 6 séances de 2h30

Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien-être, etc.) pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.

• Mémoire Peps Eureka

cycle de 11 séances de 2h30

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

• Nutri'activ

cycle de 6 séances de 2h30

Comment associer de bonnes habitudes alimentaires à la pratique d'une activité physique régulière.

• Objectif Equilibre

cycle de 12 séances de 1h

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toutes circonstances.

• Habitat

cycle de 5 séances de 3h00

Mieux repérer et connaître les dangers présents à votre domicile et adaptez votre habitat pour en faire un lieu plus sûr.

• Santé vous bien au volant

cycle de 3 séances de 2h00

L'avancée en âge a une incidence sur la conduite, adoptez les bons réflexes pour conduire en toute sécurité.

• Cap bien-être

cycle de 4 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour gérer ses émotions et son stress dans la vie quotidienne.

• Préservons-nous

cycle de 5 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour prendre du temps pour soi et adopter les bonnes postures au quotidien.

• Sommeil

Cycle de 6 séances de 2h30

Sensibiliser, informer et former les seniors à une bonne hygiène du sommeil.

• Autonomie numérique

Cycle de 10 séances de 2h00

Maîtriser l'équipement informatique, savoir s'informer et communiquer en ligne.

• PHARE (Prévenir avec Harmonie les Addictions pour Réussir Ensemble)

Cycle de 3 séances de 2h30

Contribuer à la prévention des conduites addictives en permettant à chacun de comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction. (alcool, tabac, médicaments psychoactifs...)

• Yoga du rire

cycle de 8 séances de 1h00

Des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

5 bonnes raisons de participer à nos activités

- Bénéficiez de bons conseils, simples et clairs,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Consacrez quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus harmonieuse,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Association santé éducation et prévention sur les territoires ASEPT des Charentes

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez nous :
ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr

Au moment où nous avons imprimé l'agenda, les dates des différents ateliers n'étaient pas encore planifiées. Nous vous invitons à consulter le site <https://www.asept-charentes.fr/> dès la fin de l'année 2024, afin de prendre connaissance des différentes dates et lieux des ateliers.

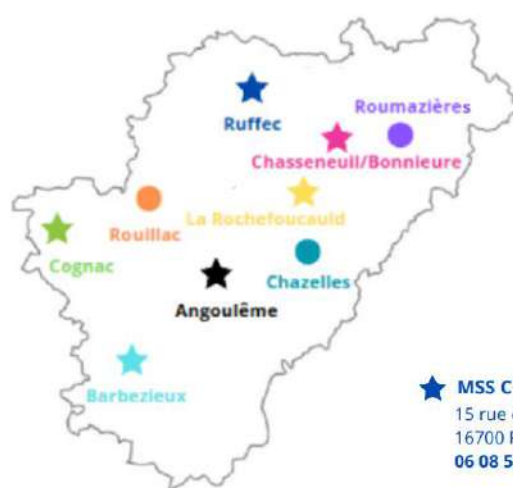
POUR Bien Vieillir

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Préservez votre capital santé
Votre bien le plus précieux

Portes d'entrées du dispositif PEPS



★ **MSS Grand Angoulême**
14 Rue du plan d'eau
16710 SAINT-YRIEIX-SUR-CHARENTE
06 28 78 07 10

★ **MSS Sport Santé Charente**
Centre aquatique X'eau
1 place de l'azuré
16100 CHATEAUBERNARD
06 62 11 78 90

★ **MSS CH de Ruffec**
15 rue de l'Hôpital
16700 RUFFEC
06 08 53 42 63

★ **MSS Sport Santé Charente**
Maison médicale
23 av. Charles Virolleau
16300 BARBEZIEUX ST HILAIRE
06 04 45 37 00

★ **MSS Chasseneuil sur Bonnieure**
86 Avenue de la République
16260 CHASSENEUIL-SUR-BONNIEURE
07 50 55 84 05

★ **MSP Terres de haute charente**
58 rue des Paleines
16270 ROUMAZIERES-LOUBERT
07 50 55 84 05

★ **MSS Porte du Périgord**
55 rue des Halles
16110 LA ROCHEFOUCAULD
07 50 55 84 05

★ **MSP Chazelles**
10 Impasse de la République
16380 CHAZELLES
07 70 01 70 09

★ **MSP Rouillac**
1 Rue de la Borne
16170 ROUILLAC
Contact DAC-PTA

■ **Comité départemental sport adapté**
241 rue MESNIER
16710 SAINT-YRIEIX/CHARENTE
05 45 25 32 52

■ **DAC-PTA Charente**
ZI n°3, Impasse de la Valenceaude
16160 GOND-PONTOUVRE
06 18 83 32 54



Oncologie et Activité Physique Adaptée (APA)



Les objectifs de l'APA dans la prise en charge d'un patient post-cancer

Objectifs de la prévention primaire :

- Limiter les facteurs favorisants : Obésité, stress, fatigue chronique...
- Passer des messages : tabac, alcool, sommeil...

Objectifs de la prévention secondaire :

- Maintenir la masse musculaire
- Augmenter les capacités cardio-respiratoires
- Diminuer la fatigue
- Augmenter l'estime de soi
- Diminuer l'anxiété et les troubles de l'humeur
- Diminuer le risque de lymphoedème
- Diminuer les douleurs/l'ostéoporose
- Augmenter le lien social

Objectifs de la prévention tertiaire :

- Réduire la mortalité et le risque de récurrence
- Préparer le patient à sa reprise d'activité
- Orienter le patient dans sa recherche d'association sportive post prise en charge

Les Recommandations

Type d'activité : multimodale : aérobie ++ (marche, vélo, gymnastique...), renforcement musculaire, stretching, travail cognitif et sensoriel

Intensité : progressive : modérée à soutenue

Durée : 10-20 min à 40-60 min

Fréquence : 2 à 5 fois/semaines (+ de 8 semaines)

Autres attentions : sommeil, diététique, hygiène, suivi médical, lien social, déplacements actifs

Les prises en charges financières par des co-financements de l'Etat

Parcours soins de support :

- Sur prescription médicale
- Dans l'année qui suit l'arrêt du traitement ou pendant l'hormonothérapie
- APA, psychologue, diététicienne

PEPS : Prescription d'Exercice Physique pour la Santé

- Sur prescription médicale
- Ouvert à tous et à tout âge
- Bilan : de la condition physique et de l'environnement psycho-social
- Atelier passerelle réservé à des personnes éloignées de la pratique d'activité physique ou possédant des facteurs de risque (comorbidité)
- Orientation et suivi post prise en charge
- Pratiquer dans un cadre sécurisé de proximité

Autres financements

Associations :

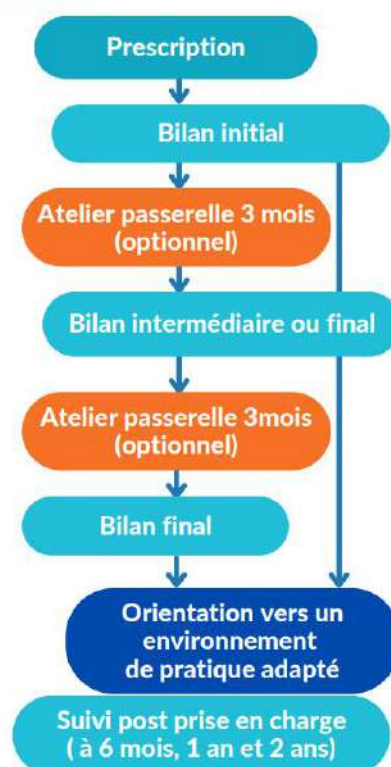
- Ligue contre le cancer
- SIEL Bleu
- Jeune et rose

Mutuelles

"La vie c'est le mouvement !"



Le parcours sport santé (PEPS)





Dispositif d'Appui à la Coordination Charente



Qu'est-ce que le Dispositif d'Appui à la Coordination ?

Le DAC Charente (Dispositif d'Appui à la Coordination) aide à coordonner votre parcours de soins et préserver votre autonomie sur **tout le département de la Charente**.

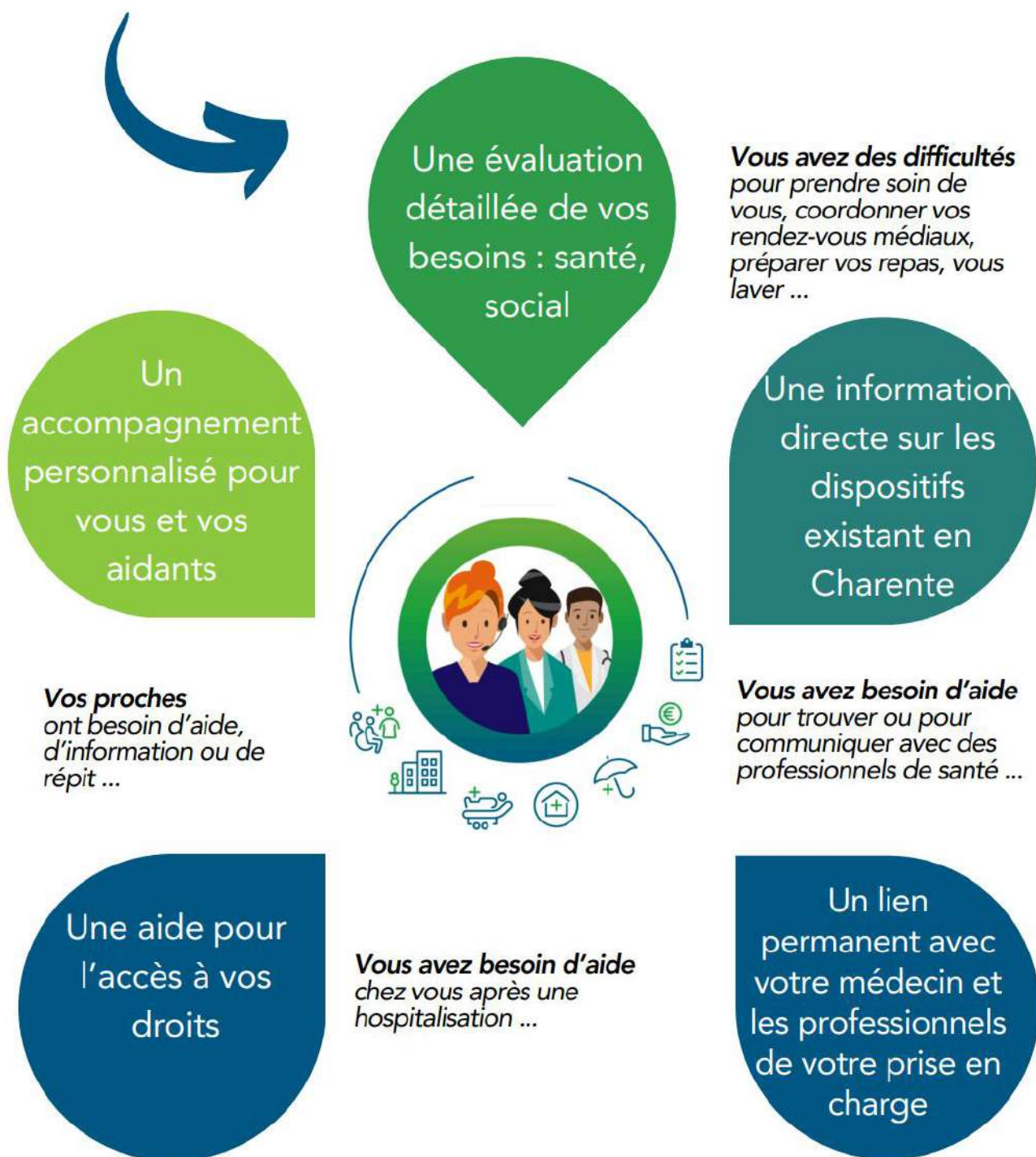
Le DAC Charente vous offre une aide individualisée, pour :

- Vous informer
- Déterminer vos besoins
- Accompagner votre famille et vos aidants
- Vous proposer des solutions individualisées



La structure est financée par l'ARS Nouvelle-Aquitaine
(Agence Régionale de Santé)

En quoi le DAC peut-il vous aider ?



Comment est-ce que le DAC fonctionne ?

Notre équipe est constituée de **coordonnateurs de parcours**, de formation assistant social, infirmier, conseiller en économie social et familiale L'un d'entre eux sera votre interlocuteur privilégié.

Nous sommes en lien avec votre médecin et tous les professionnels qui vous accompagnent : médecin, infirmier, pharmacien, kinésithérapeute, travailleur social, auxiliaire de vie, ...

Nous élaborons avec vous, et vos proches si vous le souhaitez, un plan de soins personnalisé.



Nous travaillons avec l'outil Paaco-Globule, dans lequel vos informations sont uniquement utilisées par les professionnels qui vous suivent pour la bonne coordination de votre parcours de santé. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, et d'un droit d'opposition.

Vous serez identifié grâce à un Identifiant National de Santé (INS) afin de faciliter et sécuriser les échanges et le partage d'informations entre les acteurs qui assurent votre prise en charge. Pour cela, nous avons besoin de votre carte d'identité, passeport ou carte de séjour pour le récupérer.

Comment se décline notre accompagnement ?

Seulement avec votre accord

Selon vos besoins, nous vous accompagnons par téléphone ou avec des visites à domicile.

Nous définissons ensemble des objectifs et vous accompagnons pour les réaliser. Nous assurons la coordination des professionnels autour de vous.

Nous restons auprès de vous le temps nécessaire, en fonction de votre situation et de son évolution. Vous pouvez néanmoins arrêter l'accompagnement à tout moment.

Comment contacter le DAC ?

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h



Un contact unique

0809 109 109

prix d'un appel local

Avec le soutien



www.dac-16.fr

Des professionnels dans tout le département
pour vous aider
contact@dac-16.fr



UNE FORMATION EN 5 MODULES ASSUREE PAR UNE PSYCHOLOGUE et UNE BENEVOLE FORMEES

**INSCRIPTIONS
RENSEIGNEMENTS**
TEL 05 45 67 06 91

Connaître la maladie d'Alzheimer

- Répondre aux questions les plus posées.
- Comprendre les différents symptômes.

Accompagner au quotidien

- Les actes de la vie quotidienne.
- Les temps de partage et de détente.

Communiquer et comprendre

- Rester en relation et maintenir l'échange.
- Répondre aux troubles de la maladie.

S'informer sur les aides

- Les professionnels à vos côtés.
- L'adaptation du domicile.
- Les aides financières et juridiques.

Préparer l'entrée en établissement

- Les limites de l'accompagnement à domicile.
- La décision de l'entrée en établissement.

Être l'aidant familial

- Modification des rôles dans la famille.
- Importance des temps de répit et du maintien à domicile.

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Des solutions pour anticiper les difficultés dans les actes de la vie quotidienne.

La maladie d'Alzheimer bouscule votre quotidien.

**France Alzheimer vous propose
gratuitement des solutions !**



Des vidéos pour mieux comprendre la maladie et ses symptômes.

FORMATION DES AIDANTS 2025



FORMATION DES AIDANTS

RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS
TEL 05 45 67 06 91

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

Session 2:

Vendredis 16,23,30 Mai 6, 13 Juin de 14h à 17h

Session 4:

Vendredis 3,10,17 Octobre,7, 14, Novembre
de 9h30 12h30

ROUMAZIERES LOUBERT

Session 3:

Jeudis 5,12,19,26 Juin,3 Juillet de 14h à 17h

BARBEZIEUX SAINT HILAIRE

Session 5:

Vendredis 3,17 Octobre,7,21 Novembre, 5 décembre
de 14H à 17h





SOUTIEN LES FAMILLES TOUCHÉES PAR LA MALADIE Gratuitement

GROUPES DE PAROLE

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
Le 3eme samedi du mois 10H
Bureau France Alzheimer Charente

RUFFEC
Le 3eme vendredi du mois à 14H30
Ehpad Les Jardins d'Antan

ETAGNAC
Le 2 EME mercredi du mois 15H
Ehpad Sainte Marie

HIERSAC
le 2eme mercredi du mois 14H30
Salle Socioculturelle 19 Bis rue d'Angoulême

HALTE RELAIS

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
Le 3eme samedi du mois 10H
Bureau ADMR Saint Yrieix sur Charente

REIGNAC près de Barbezieux
Le 3eme lundi du mois 14H
Salle des fêtes de Reignac

ENTRETIENS INDIVIDUELS
Sur Rendez Vous au 05 45 67 06 91

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
HOPITAL DE GRAND COGNAC

Tel : 05 45 67 06 91
Mail : Contact16@francealzheimer.org



ATELIERS DE PREVENTION

LA PREVENTION PAR LA DANSE

Animée par Philippe Moreau

VARIS

Le lundi de 10H à 11H

Salle du Pressoir VARIS

REIGNAC près de Barbezieux

Le mardi de 10H à 11H

Salle des fêtes de REIGNAC

ANGOULEME

Le mercredi de 10H à 11H :

Le Marysa 33 Impasse Félix Nadar, Ma Campagne

LA ROCHEFOUCAULD

Le jeudi matin 10H à 11H.

Salle Pierre Antoine

ST PROJET ST CONSTANT

PING ALZHEIMER

ANGOULEME

Tous les jeudis de 10H à 11H30

74 rue de la trésorière

HORTITHERAPIE :

ANGOULEME

1 séance tous les 15 jours, le lundi matin

10H à 12H

Maison Diocésaine 226 Rue de Bordeaux

INSCRIPTIONS AU : 05 45 67 06 91

ATELIERS GRATUITS

Pour les adhérents France Alzheimer Charente



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.

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**.

DU REPIT POUR LES AIDANTS



PROPOSE par France Alzheimer Charente

Salle Renaissance

Salle de bien être

Ouverte aux bénévoles et aidants France Alzheimer
Les mardis et vendredis de 9h30 à 11h, de 15h à 17h
Sponsorisée par le Lions Club Renaissance



LA SOPHROLOGIE S'INVITE AU MUSEE

1 Mardi matin par mois à 10H30

Pour les aidants Alzheimer



LES AIDANTS EN GOGUETTE

1 Journée par mois, sortie culturelle, bien être, conviviale

Activités gratuites pour les Adhérents Alzheimer
Renseignements au 05 45 67 06 91





GROUPE DE PAROLE

Pour les aidants familiaux

Animé par Émilie Cosson, psychologue

Échangeons, tissons ensemble des liens !

soutien

ressenti

espace libre

partage

écoute

De 14h30 à 16h

**1er mardi
de chaque mois**

toute l'année

INSCRIPTIONS



Jusqu'au jeudi précédent l'atelier

07 67 89 33 24



Maison de santé de la Clé d'Or - Salle des ateliers

39 rue de la Clé d'Or 16410 Dignac



EN France, le projet de BUNZAC

Les sages : plus qu'un habitat, un **écosystème** ! Des habitats visionnaires et innovants.

Notre projet s'inscrit dans une vision innovante et inclusive, alliant **qualité de vie, autonomie et solidarité intergénérationnelle**.

Il s'articule autour d'un **habitat inclusif** (partagé et accompagné), d'un **écosystème résilient** et d'un **territoire connecté aux défis contemporains** : la dépendance, les transitions écologiques, énergétiques, sociales et solidaires, la précarité sociale et l'insertion professionnelle, les mobilités.

Phase 1 : Habitat inclusif et bien-être

Le cœur du projet réside dans un bâtiment multifonctionnel dédié à l'accueil de personnes fragilisées, principalement des seniors. Ces habitants disposeront d'**appartements privatifs**, tout en bénéficiant d'un **accompagnement professionnel** afin de lutter contre les difficultés physiques et cognitives ; de services partagés et de ressources communes, qui favorisent la cohésion sociale et l'entraide.

Phase 2 : Mobilité, tourisme et inclusivité

Nous souhaitons explorer la piste des habitats réversibles, laissant moins d'impacts sur le sol qu'un habitat traditionnel. Avec l'accord de la **collectivité** en charge de l'urbanisme, nous envisageons l'installation de **2 ou 3 types d'habitats légers sur le domaine**. En saison, ces logements seront disponibles pour des **touristes**, permettant à des visiteurs de s'immerger dans la vie de la communauté tout en favorisant un modèle de "camping chez les vieux", voire de "table d'hôte chez les vieux".

Phase 3 : Le projet de ferme maraîchère d'insertion

L'écosystème se prolonge par un **projet agro-écologique** au service de la résilience alimentaire et de l'insertion professionnelle. Sur plus d'un hectare de terrain, nous imaginons développer un **potager solidaire et une ferme maraîchère d'insertion**.

Phase 4 : Un engagement territorial et citoyen

Ce projet s'appuie sur des valeurs d'écocitoyenneté, de solidarité et de développement durable, tout en cherchant à obtenir des **labels** reconnus, tels que **Écoquartier**, afin de garantir une qualité de vie optimale pour ses habitants tout en répondant aux enjeux environnementaux. Nous sommes déjà la **1^{re} antenne charentaise du CNAV demain**, mouvement citoyen pour les personnes âgées, qui œuvrera à une meilleure inclusion des seniors dans la société.



Au Maroc, à Marrakech, dans le quartier de Gueliz

Notre projet se décline également **au Maroc** avec : Une villa comprenant de **4 à 5 suites**, des espaces partagés, un jardin, une piscine, à 15 mn du centre de Marrakech. Destiné aux **expatriés vieillissants, isolés, ou aux retraités** qui veulent vivre autrement cette partie de leur vie, en toute sécurité, nous proposons une vie sociale et culturelle stimulante, des activités physiques et cognitives adaptées, une présence bienveillante et même un accompagnement sur-mesure. Nous développons également une **conciergerie senior-friendly** afin de vous permettre de voyager l'esprit apaisé.

Besoin d'une pause ?

Nous proposons des séjours dans un cadre reposant afin de profiter d'un moment pour souffler et prendre soin de vous.

Découvrez notre concept, et n'hésitez pas à me solliciter, à venir me rencontrer, en France comme au Maroc. **Alexandra**

www.les-sages.fr • Tel : 0668786226

Facebook : Les Sages • Instagram : les_sages16





Date à venir

**Nouveau
lieu**

**de 10h30 à 12h30
La Maison de LEA,
Centre d'affaires du Pôle,
20 impasse de la Valenceaude,
Gond-Pontouvre**

2025

**Ouvert à tous : parents, amis et professionnels.
- Venez nombreux partager vos attentes, échanger
des conseils et créer des liens en toute convivialité.**

Echange
Solidarité
Soutien
Convivialité
Vie quotidienne



studio konito



contact@entreparentaide.fr





Samedi 19 avril

Nouveau
lieu

de 10h30 à 12h
La Maison de LEA,
Centre d'affaires du Pôle,
20 impasse de la Valenceaude,
16160 Gond-Pontouvre

2025

- Venez nombreux partager vos attentes, échanger
des conseils et créer des liens en toute convivialité.

Echange

Solidarité

Soutien

Convivialité

Vie quotidienne

Rencontres



Studio Inkognito



contact@entreparentaide.fr





Samedi 17 mai

Nouveau
lieu

de 10h30 à 12h
La Maison de LEA,
Centre d'affaires du Pôle,
20 impasse de la Valenceaude,
16160 Gond-Pontouvre

2025

- Venez nombreux partager vos attentes, échanger
des conseils et créer des liens en toute convivialité.

Echange

Solidarité

Soutien

Convivialité

Vie quotidienne

Rencontres



Studio Inkognito



contact@entreparentaide.fr



ADMR VILLEBOIS 3 FORÊTS :

Ensemble contre Parkinson

Je suis
malade
atteint de
Parkinson,
vers qui
aller?



**Après-midi
sur la
maladie de
PARKINSON**

**LE 08/04/2025
À 14h00**

**À LA SALLE DES
FÊTES DE DIRAC**

Goûter offert



Je suis
aidant,
où
trouver
de l'aide?

**Ne restez pas
seul face à la
maladie de
parkinson**



Je dois bouger avec
qui?

Interventions:

Améliorer la
communication
entre aidants
et aidés.

Informations sur
la maladie de
Parkinson par les
responsables
délégués.

Atelier sur la
gymnastique
adaptée



FRANCE
PARKINSON



ADMR



Pour plus d'informations :



villebois3forets@fede16.admr.org



05 45 65 88 08



FRANCE
PARKINSON
Libérons le mouvement

Des événements dans toute la France

Conférences — **Débats** — Animations



Samedi 12 avril 2025 de 14h30 à 17h

Salle polyvalente

Allée des sports **16400 Voeuil et Giget**

Conférence

Faisons le point sur la recherche !

Dr Marie Fuzzati France Parkinson



Retrouvez tous les
programmes des événements sur
www.franceparkinson.fr

Comité 16



06 09 60 37 07



comite16@franceparkinson.fr





ARRÊTONS les violences conjugales

**DES PERMANENCES
POUR VOUS ÉCOUTER, VOUS INFORMER,
VOUS ORIENTER**
(Anonyme et gratuit)
PRENEZ RENDEZ-VOUS :
05 45 38 51 33

À ROUMAZIERES-LOUBERT

Permanences de 14H à 17H :
lundi après-midi :
Centre Social Sportif et Culturel, 39 rue du 08 mai
16270 ROUMAZIERES-LOUBERT

À CONFOLENS

Permanences de 13H30 à 16H30
Mardi après-midi
Centre Hospitalier, consultations externes rue Marcel Perrot
16500 CONFOLENS

SUR RENDEZ-VOUS : 05 45 38 51 33

Permanences :

14h -17h : Centre Social Sportif et Culturel ,
39, rue du 8 mai 16270 ROUMAZIERES-LOUBERT
13h30 - 16h30 : Centre Hospitalier, consultations externes
rue Marcel Perrot 16500 CONFOLENS

	ROUMAZIERES- LOUBERT		CONFOLENS
Janvier	13/01/25	Janvier	07/01/25
	27/01/25		21/01/25
février	10/02/25	février	04/02/25
	24/02/25		18/02/25
mars	10/03/25	mars	04/03/25
	24/03/25		18/03/25
avril	07/04/25	avril	01/04/25
			15/04/25
			29/04/25
mai	05/05/25	mai	13/05/25
	19/05/25		27/05/25
	02/06/25		10/06/25
juin	16/06/25	juin	24/06/25
	30/06/25		

Selon la situation, des RV hors permanences peuvent être organisés

MARCHE POUR LES AIDANTS
Printemps 2025

VENREDI
AU PLAN D'EAU DE ST YRIEIX
10h - 11h30

Chaussez vos plus belles baskets,
remplissez votre gourde et hop !
Venez nous rejoindre le vendredi matin
pour partager un moment d'activité
sportif et convivial !

Plateforme des Aidants
Centre Nord et Est Charente
Accueils de jour du CH
Angoulême

MARCHE POUR LES AIDANTS
A destination des aidants

Notez les dates :
les vendredi matins, à partir du 21/03/2025
par session de 5 séances

Sur inscription au
05.45.21.31.31 (choix 2)

CENTRE HOSPITALIER
ANGOULÊME

NOS PROCHAINS ATELIERS SOPHRO
Au tiers lieu Aidants - Place de l'Eglise 16120 Châteauneuf sur Charente

**AVRIL - ATELIER "SOUFFLER ET SE
RECENTER"**
vendredi 11 avril de 14h à 16h

*Vous offrir une pause
en tant qu'aidants
pour relâcher la pression
grâce à la sophrologie.*

**MAI - "MIEUX COMMUNIQUER
AVEC SES ÉMOTIONS"**
vendredi 9 mai de 14h à 16h

*mieux comprendre et
gérer ses émotions
pour prévenir l'épuisement.*

**JUIN- "APPRENDRE À MIEUX DORMIR
POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT"**
vendredi 13 juin de 14h à 16h

*Un travail sur le sommeil et
la récupération*

**JUIN- "BALADE SENSORIELLE ET
RESSOURCEMENT EN PLEINE NATURE"**
mercredi 11 juin de 10h à 11h
parc de Frégeneuil Angoulême

Tarif : 10€
Durée: 2H

Infos et réservation Karine Roussin Sophrologue
Tél: 07.77.49.08.77

ATELIER CONFIANCE EN SOI & SELF-DÉFENSE ÉMOTIONNELLE
Apprenez à poser vos limites et à renforcer votre assurance !

Intervenante : Karine Roussin (Sophrologa16), Sophrologue

Deux dates au choix :
Mercredi 9 avril à 10h
Samedi 12 avril à 14h
Durée : 2h30

Lieu : **Parc de Frégeneuil à Angoulême**

Public : Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions et renforcer son assurance

Tarif: 30€
Inscriptions & infos :
07.77.49.08.77

Apprendre à dire NON sans culpabiliser
Gérer le stress face aux conflits
Techniques pour renforcer la confiance en soi
Posture et communication non verbale
Exercices pratiques pour affirmer ses limites



Avril - juin 2025
CHATEAUNEUF SUR CHARENTE

- Mardi 15 avril, 14h30 à 17h : Loto gourmand, gourmandises à gagner et conseils nutritionnels tout l'après-midi.

~~~~~ (événement ouvert à tous les + de 60 ans)

## PROGRAMME



- Mardi 13 mai, 14h30 à 16h : Atelier "bien s'organiser en cuisine", conseils et échange pour se faciliter le moment des courses et du repas + réalisation et dégustation d'une recette sans cuisson.



- Mardi 27 mai et Mardi 24 juin, 14h30 à 16h30 : atelier cuisine avec un Chef, conseils, pratiques et dégustation !

Tiers lieux des Aidants  
 Place de l'Eglise  
 16120 - Chateaufort sur Charente

**PLACES LIMITÉES !**

**SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT AUPRÈS  
 DES INSATIABLES :**

Tél : 06 45 20 67 26

mail : nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org

**www.lesinsatiables.org**   

Action soutenue financièrement par AG2R La Mondiale



**AG2R LA MONDIALE**





## CIDIFF DE LA CHARENTE :

En complément de l'**Espace Écoute Veuvage** et des **groupes de parole** animés par **Marie-Noëlle CHABAN**, conseillère conjugale et familiale et sexologue clinicienne, nous renouvelons en 2025 l'**offre d'accompagnement aux enfants/ados orphelins** :

- **Proposition d'accueil individuel d'enfant/adolescent-e· endeuillé-e·** par la perte de son parent (père- mère, référent-e· principal)
- Possibilité, après un **entretien parent/enfant** et la **validation** par le parent, d'inscrire l'enfant volontaire (cycle de 6 séances de 1h30 chacune) sur un **atelier d'expression** des émotions, questions, et de **partage** face au deuil (*par le biais d'expression graphique, de tenue d'un cahier de deuil, de fabrication/création d'objets, et via différents supports tels que contes, musiques, etc...*)
- **Atelier d'expression** en direction des 6/10 ans
- **Jours pressentis** : le mercredi après-midi, à raison d'une rencontre tous les 15 jours hors vacances scolaires



Contact et renseignement sur les modalités d'inscription  
auprès de **Marie-Noëlle CHABAN** : 05 45 92 34 02

## ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE



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

## PERFECTIONNEMENT tablette



Rouillac



**Du 6 mai au 10 juin**



Touvérac



**Du 14 mars au 18 avril**

### INITIATION *tablette*



Briqueuil



**Du 11 mars au 15 avril**

**SUIVI tablette**



Ruffec



**Du 6 mai au 17 juin**



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

## Inscription obligatoire auprès de l'UNA

## Avril 2025

## LES ATELIERS LEWY À PARTIR DE JANVIER 2025

L'A2MCL propose à partir de **janvier 2025** un tout **nouveau dispositif d'accompagnement** inspiré de l'**ETP** (*éducation thérapeutique du patient*) destiné aux personnes atteintes de **la maladie à corps de Lewy**.

**De quoi s'agit-il ?**

Ce dispositif se déroule sous forme **d'ateliers thématiques** successifs en petits groupes d'une durée **d'1h30 à 2h en distanciel** qui combinent des exercices et mises en situation, des échanges de stratégie entre malades et des présentations et explications théoriques. Ces ateliers ont été conçus et sont animés par **Yael Slama, Hélène Francisque et Estelle Place**, psychologues au sein de l'A2MC.

### À qui s'adresse ce dispositif ?

À toute personne **malade à corps de Lewy**, volontaire et motivée, et dont le **fonctionnement cognitif** permet de pouvoir communiquer, échanger, comprendre et participer à l'intégralité de l'atelier. Les participants devront être munis d'un **outil informatique complet** : ordinateur ou tablette, webcam, micro, et connexion internet suffisante.

**Quels sont les objectifs, les bénéfices attendus ?**

L'objectif de ces ateliers est de permettre aux personnes malades de **mieux comprendre et mieux gérer leur maladie et ses symptômes**, notamment en identifiant leurs **points forts** et **leurs fragilités**, et en développant leurs **propres stratégies** pour y faire face.

**Comment se déroule le programme ? Quels sont les thèmes abordés ?**

Le dispositif est séquentiel en **15 ateliers de 1h30 à 2h entre janvier et juillet 2025**. Chaque atelier correspond à **un thème** et le choix des ateliers est **libre**. Voici quelques exemples des thématiques abordées : *les hallucinations, le sommeil, l'anxiété, la mémoire, les fluctuations de l'attention, les solutions pour se faire aider, l'acceptation de la maladie, ...*

**Comment s'inscrire ? Comment consulter le programme détaillé ?**

Le programme des **15 séances de janvier à juillet** est disponible sur le **site de l'A2MCL**, avec une **inscription obligatoire** à chaque atelier de son choix. Une fois inscrites, les personnes sont **recontactées individuellement** par **téléphone** pour échanger avec les neuropsychologues sur le déroulement et le programme.



## RÉSIDENCE MONTANA ANGOULÊME

Offre **séjour de répit** : **75€ la nuit en pension complète**

Renseignements auprès de **Emmanuel MOUSNIER** :  
**06 29 90 17 81-05 86 75 04 00** ou via  
**[emmanuel.mousnier@residences-montana.com](mailto:emmanuel.mousnier@residences-montana.com)**

03

**ATELIER CONNECT AIDANT** · Organisé par  
l'association Avec Nos Proches. **Thème : Prendre soin  
de ma santé après mon expérience d'aidant** (*Réservé  
aux anciens aidants*)

 Au téléphone

 À 14h  Inscription : [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

04

## ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.  
**Thème : Quelle attention je porte à ma santé ?**

 Au téléphone  À **15h30**

 **Inscription :** [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

04

## SALON DES AIDANTS ET DES SERVICES

Organisé par **les élèves de terminal bac pro SAPAT**  
du lycée Claire Champagne de Segonzac

 Salle des distilleries  
Segonzac

 À **10h30 à 18h**

 À 10h30 à 18h

**TEMPS DE SENSIBILISATION** • Organisé par le Centre de ressources Territoriales (CTR) de ma Mutualité Française Charente, ouvert aux **séniors** du territoire. **Thématiques : Risques inhérents à la polymédication et reconnaître d'éventuels effets indésirables.** 📞 Pour informations et inscription, joindre le CRT de la Mutualité française Charente : **05 25 27 17 17**. *Si problématique de transport pour se rendre à ces temps de sensibilisation nous essaierons de trouver une solution.*

08

 EHPAD Bois Doucet à Jarnac

14

 EHPAD La Source à l'Isle d'Espagnac

 De **14h30**  
à **16h30**

**4, 11, 18 ET 25 AVRIL : P'ART À CHUTE : 4 ATELIERS LUDIQUES ET INNOVANTS, POUR ENTREtenir L'ÉQUILIBRE DES SENIORS**



**Les chutes : première cause de mortalité accidentelle des seniors.** Pour prévenir le risque de chutes, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et le Centre Hospitalier proposent aux seniors **quatre ateliers originaux.**

Accompagnés d'un **professionnel** de la **prévention**, d'un **professionnel de santé** (ergothérapeute, opticien, diététicien) et d'un **artiste** (photographe, musicien, danseur, chef-cuisinier), les participants expérimenteront de **manière ludique** les effets de l'âge sur leur équilibre. Ils découvriront le fonctionnement de la vue, de l'audition, du goût, et du mouvement... Ils repartiront avec de nombreux conseils et astuces pour préserver leurs sens et, aussi, pour aménager et sécuriser leur intérieur.

Grâce au soutien de la Conférence des financeurs de la Charente les ateliers sont **entièrement gratuits**. Ils sont ouverts à toutes les personnes **de plus de 60 ans**. Plus d'infos sur [www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

 La Rochefoucauld  De **14h à 16h30**  Inscription par téléphone ou par email : **07 48 10 88 97** ou **leonie.cardin@n.aquitaine.mutualite.fr**

10

## JOURNÉE MONA LISA

Journée ouverte à toutes et tous avec au programme : Un atelier autour d'une planche de BD créative, un quizz, de la musique et de la danse, des stands dans esprit quinquette/kermesse et un repas bien sûr !

 Proche de la Rochefoucauld  **Inscription :** Solène ROLLIN : **05 16 70 90 11 • 06 16 22 43 49**



## 11 ATELIER MÉMOIRE - EMERA

📍 Résidence Émeraude ⌚ À 10h30

📞 **Inscription** : merci de préciser si le déjeuner est à enregistrer ou non : **05 45 21 09 09** ou via **animangouleme@emera.fr**

## 23 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : La charge mentale : agir pour ne pas se laisser submerger**

📍 Au téléphone ⌚ À 20h30

📞 **Inscription** : [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

## 23 PÂQUES À LA MAISON DE LEA ⌚ De 14h à 17h

Venez fêter Pâques avec une chasse aux oeufs et un goûter.

**Mai 2025**

## 12 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : Être aidant : entre amour et culpabilité**

📍 Au téléphone ⌚ À 13h

📞 **Inscription** : [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

## 13 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par les Plateformes des aidants de Charente. **Thème : Mes émotions les accueillir et les comprendre**

⌚ De 10h à 12h 📞 **Inscription** : **05 45 21 31 31**

## DU 19 AU 24 MAI - SÉJOUR SIEL BLEU POUR LES 18/55 ANS

Grande première pour les séjours en partenariat avec **Siel Bleu** qui proposent dès cette année un séjour ouvert aux **jeunes malades et à leurs conjoints (sans enfants)**.

📍 Maison Rivage à Saint Molf dans la Presqu'île guérandaise (44)

📞 **inscriptions** officielles sont ouvertes ! Voici le lien pour la **1<sup>re</sup> étape d'inscription** : <https://www.sejours.sielbleu.org/nous-contacter>

## 21 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : Quel regard je porte sur mon expérience d'aidant ? (Réservé aux anciens aidants)**

📍 Au téléphone ⌚ À 20h30

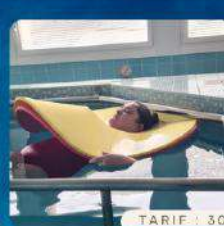
📞 **Inscription** : [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)



### PRESTATIONS & TARIFS

07.77.49.08.77





**AGUA RELAX**

- Lundi à 20h30
- Vendredi à 19h30
- Plongez dans un océan de calme

TARIF : 30€ FORFAIT 5 SÉANCES : 130€



**AGUA DOULEURS**

- Samedi à 11h00

• Plongez dans un bain de sérénité et libérez vos tensions avec l'Agua Douleurs : une parenthèse apaisante pour soulager votre corps et votre esprit.



**AGUA LÂCHER LES TENSIONS**

- Samedi à 10h00

• Laissez vos tensions s'évanouir au fil de l'eau avec l'Agua Lâcher prise : une immersion profonde pour libérer le corps et apaiser l'esprit.

• Les mutuelles remboursent, renseignez-vous

**Lieu: Balnéo du CH d'Angoulême**

**Infos & réservations : 07.77.49.08.77**

**Les bienfaits de l'eau alliés à la sophrologie... C'est le Duo Gagnant**

**TEMPS DE SENSIBILISATION** • Organisé par le Centre de ressources Territoriales (CTR) de ma Mutualité Française Charente, ouvert aux **séniors** du territoire. **Thématiques : Risques inhérents à la polymédication et reconnaître d'éventuels effets indésirables.**

📞 Pour informations et inscription, joindre le CRT de la Mutualité française Charente :

**05 25 27 17 17.** Si problématique de transport pour se rendre à ces temps de sensibilisation nous essaierons de trouver une solution.

13 📍 EHPAD Les Ecureuils à l'Isle d'Espagnac

22 📍 EHPAD Les Carreaux à Ruelle sur Touvre  
⌚ De 14h30 à 16h30

## 23 ATELIER MÉMOIRE - EMERA

 Résidence Émeraudes  À 10h30

 **Inscription** : merci de préciser si le déjeuner est à enregistrer ou non : **05 45 21 09 09** ou via **[animangouleme@emera.fr](mailto:animangouleme@emera.fr)**

## 27 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : Développer une communication bienveillante**

 Au téléphone  À **17h30**

 **Inscription :** [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

# juin 2025

## SÉJOUR SOMMEIL DE 3 JOURS ET 2 NUITS, LES 4/5/6 JUIN

Animations et ateliers sur le sommeil le matin, et sorties sportives l'après midi avec **Céline et Evelyne**, ce séjour s'adresse aux personnes de + de 60 ans.



 **Information** auprès de la Maison de L.E.A

04 ESPACE DE VIE SOCIALE L'OISON • stade de Montmoreau

Journée entière organisée autour des **thèmes du bien vivre, bien grandir et bien vieillir**. De nombreux stands de partenaires sociaux, ainsi que des activités de médiation animale, de bien-être et autres seront proposés. Cette journée s'adresse à toutes et tous, aidants compris avec, notamment, la présence du bus de LEA et de la Plateforme des Aidants. Nous espérons qu'il sera possible de faire **le premier niveau de ICOPE**. Avec un peu de chance, le soleil sera de la partie.

## 06 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.  
Thème : **Le sentiment d'isolement : se sentir seul dans ce qu'on vit**

 Au téléphone  À **14h**

 **Inscription :** [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

## 10 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : Être à l'écoute de son rythme après une situation d'aide**  
(Réservé aux anciens aidants)

 Au téléphone  **Inscription :** [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

 Au téléphone  **Inscription :** [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

**TEMPS DE SENSIBILISATION** • Organisé par le Centre de ressources Territoriales (CTR) de ma Mutualité Française Charente, ouvert aux **séniors** du territoire. **Thématiques : Risques inhérents à la polymédication et reconnaître d'éventuels effets indésirables.** ☎ Pour informations et inscription, joindre le CRT de la Mutualité française Charente : **05 25 27 17 17**. *Si problématique de transport pour se rendre à ces temps de sensibilisation nous essaierons de trouver une solution.*

10  EHPAD Jardins de la Garenne à Angoulême

24 EHPAD Bergeron Grenier  
à Mansle

🕒 De 14h30 à 16h30

**DU 15 AU 22 JUIN - SÉJOUR "PARTONS SOUFFLER ENSEMBLE" PAR LE CASA**

Vous cherchez un temps pour souffler ou vous reconstruire ? Vous sortez d'une longue période d'aide ? Ce **séjour de répit** est proposé pour des aidants seuls. Une solution de prise en charge de votre proche aidé peut être envisagée.

*Au programme : ballades, animations ludiques, soin de bien-être offert...*

 Centre de vacances "Jarnac-Pyrénées"

 Renseignements : **05 45 32 43 17** ou par mail : **[secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)**

€ **320€ par personne**, tout compris, payable en plusieurs fois sans frais.



## 12 JOURNÉE « MIEUX DANS MON ASSIETTE »

Par L'UDAF de la Charente. Au programme **4 ateliers** conjuguant contenu scientifique, conseils, expérimentation et convivialité (**repas offert** aux participants) :

- « Manger rime avec santé » : abordant les notions d'équilibre et de rythme alimentaire, les besoins alimentaires et la construction de menus équilibrés et la prévention des maladies.
- « Bien dans son corps, bien dans sa tête » : abordant la gestion de son équilibre, le bien-être émotionnel, la confiance et l'estime de soi.
- « Mieux se repérer pour mieux manger » : abordant la lecture des étiquettes, l'aspect économique de l'alimentation, la notion de qualité des produits.
- « Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes » : abordant les arnaques, le démarchage agressif et les risques à domicile et hors du domicile.

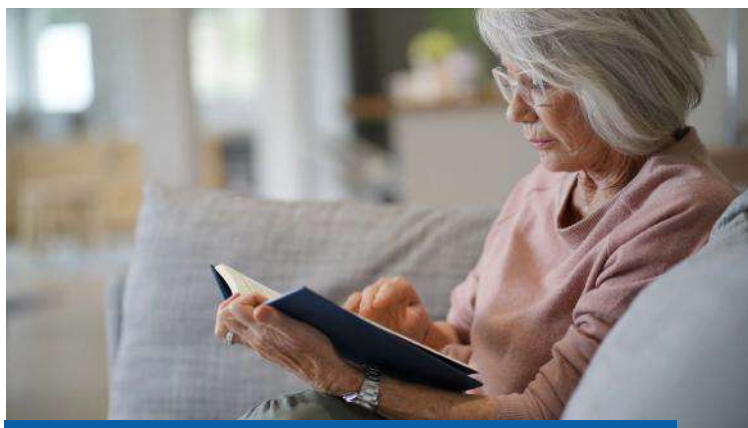


## 18 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème :**  
**Préserver une relation de qualité dans la relation d'aide**



## 20 ATELIER MÉMOIRE - EMERA



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
des Charentes

## ASEPT CHARENTE : PROGRAMME

**ATELIER VITALITÉ :** Cycle de 6 séances de 2h30  
+ 1 séance bilan



### ATELIER PHARE (ADDICTIONS) :



## CONFÉRENCES "PRÉVENTION DES CHUTES"



## ATELIERS MÉMOIRE, PEPS EUREKA :

Cycle de **11 séances** de **2h30** + **1 séance bilan**



## CONFÉRENCES "BIEN VIEILLIR"



## ATELIERS SOMMEIL: Cycle de 6 séances de 2h30





*Pour les familles concernées par le handicap cognitif et/ou intellectuel*

28

## RENCONTRE FAMILIALE - ENVOL DE LIBELLULES

Vous êtes une famille avec un **enfant porteur de handicap cognitif et/ou intellectuel** ? Cette rencontre est pour vous ! L'occasion de rencontrer d'autres familles et de créer des liens !

### Au programme :

- des animations pour toute la famille : activités manuelles, maquillage, jeux de société, jeux d'extérieur, espace sensoriel, etc ...
- un atelier "danse" parents-enfants à **15h30** pour ceux qui le souhaitent
- un goûter offert à **16h**
- un atelier "Relaxothérapie", à **16h45**, encadré par Aurélie RIPPE (le cocon jarnacais), pour les parents-aidants qui le souhaitent (pendant ce temps, les enfants continuent à être pris en charge par nos supers bénévoles !)

Pour participer à nos rencontres, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite** la première année.

Ensuite, rien de plus simple, s'inscrire gratuitement aux rencontres qui vous intéressent !

N'hésitez pas à inscrire toute la famille : papis, mamies, frères, soeurs, etc sont tous les bienvenus !

*Nous remercions nos partenaires, sans qui cet événement ne serait pas possible : Grand Cognac, la MSA des Charentes, la CPAM de la Charente, la boulangerie Ange et Aurélie RIPPE (le cocon jarnacais).*

Pour tout renseignements complémentaires vous pouvez joindre **Camille** au **06 78 49 29 46** ou par mail à **contact.envoldelibellules@gmail.com**

 Centre de loisirs "La Férie",  
Cognac

 À **14h à 18h**

 Inscriptions et adhésions sur notre site  
internet : **[www.envoldelibellules.fr](http://www.envoldelibellules.fr)**





## Qui sommes-nous ?

Envol de Libellules est une association loi 1901 qui œuvre pour les familles concernées par le **handicap cognitif et/ou intellectuel**.

Créée le 12 mars 2024 par une équipe de bénévoles engagés, elle propose des rencontres familiales plusieurs fois par an.

## Nos rencontres familiales

Elles sont l'occasion pour les familles (parents, enfants, grands-parents, oncles, tantes, parrains ...) de **se retrouver entre pairs**.

Au programme :

- Des activités variées (jeux d'extérieurs, espace sensoriel, maquillage, jeux d'imitation, ...)
- Un goûter offert
- Un atelier "bien-être" pour les parents-aidants

## Nos projets

- Des cercles de paroles
- Des sorties de répit pour les parents-aidants
- Des sorties "ados"
- Des outils et actions de sensibilisation à la vie d'aidant
- Des weekends de répit pour les familles
- Et plus encore ...



☎ 06.78.49.29.46

🌐 [www.envoldelibellules.fr](http://www.envoldelibellules.fr)

@ contact.envoldelibellules@gmail.com



AVEC LE SOUTIEN DE  
GRAND COGNAC



Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous inviter à une journée exceptionnelle dédiée aux aidants familiaux :

### **Les coulisses de l'âge**

**Vendredi 27 juin 2025, de 9h30 à 17h00**

**Salle Auditorium Maurice Ravel – 42 Route de Luchac – 16200 Jarnac**

**Événement entièrement gratuit – Venez nombreux !**

Organisée par le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Poitou-Charentes Limousin, en partenariat avec RCF et UNA Charente Vienne, et avec le soutien de la dynamique des aidants et de la ville de Jarnac, cette journée vous propose de mieux comprendre et partager les réalités des aidants familiaux.

**Pourquoi venir ?** Parce que nous sommes tous concernés, de près ou de loin, par l'accompagnement d'un proche. Que vous soyez aidant aujourd'hui ou que vous vous posiez des questions sur l'avenir, cet événement est une belle occasion d'échanger, de vous informer et de partager un moment chaleureux. **Et tout cela, gratuitement !**

#### **Au programme :**

- **9h30 : Accueil convivial autour d'un café et visite libre des professionnels sur stand** (Bien vieillir, lien social, aide aux aidants)

- **14h30 : Pièce de théâtre « Je suis l'autre » par la compagnie Ergatica** – Une pièce touchante et engagée sur les liens qui nous unissent et les défis de l'aidance. A travers des scènes de vie touchantes et parfois humoristiques, ce spectacle met en lumière les émotions et les réalités vécues par les aidants et leurs proches. Comment parler simplement, sans tabou ni complexe, d'un sujet qui nous concernera tous un jour ou l'autre ? Ce spectacle vous emportera dans une valse, celle de la vie à contretemps de ceux qui arrivent à s'oublier.

Tout au long de la journée, vous pourrez également échanger avec des professionnels et associations présents sur des stands informatifs.



#### **Inscription avant le 23 juin 2025**

Pour une meilleure organisation, merci de confirmer votre présence en indiquant vos noms, prénoms et ceux de vos accompagnants :

- Par mail : [actionsocialepoitoucharenteslimousin@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialepoitoucharenteslimousin@agirc-arrco.fr) (Objet : « Jarnac 2706 »)
- Ou directement en ligne : [www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement](http://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement)

Nous espérons vous retrouver nombreux pour cette journée placée sous le signe du partage et de la bienveillance. **N'oubliez pas, la participation est entièrement gratuite !**



#### **Et retrouvez-nous le 04 juillet !**

Nous vous donnons également rendez-vous le **jeudi 04 juillet** à la Résidence Médico-sociale de Jarnac lors de la journée « **Tous ensemble** » où vous pourrez retrouver le **Bus des LEA – Soutien aux aidants**. Les thématiques abordées incluront **l'aidance familiale, l'isolement des seniors, l'intergénérationnel, le bien être**.

Au plaisir de vous accueillir !

**Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Poitou-Charentes Limousin**





## COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Dates des ateliers pour les aidants(es)

et de séjour de répit « Partons souffler ensemble »

Période avril – mai – juin 2025

**A/- Ateliers au Centre Socioculturel du Barbezilien situé 03 rempart des Mobiles 16300 BARBEZIEUX Saint Hilaire :**

**1/- Groupe d'expression (G.E.) et écoute individuelle (E.I.) avec Daniel MONET :**

**G.E. - Mardi : (04 mars) \_ 01 avril \_ 06 mai \_ 03 juin de 14 h à 16 h**

**E.I. - Mardi : (18 mars) \_ 22 avril \_ 20 mai \_ 24 juin de 14 h à 16 h, sur rdv au 05 45 32 43 17**

**2/- Atelier poterie avec Patrick DUMAS :**

**Mardi : (11 mars) \_ 08 avril \_ 13 mai \_ 10 juin de 14 h à 16 h**

**B/- Séjour JEUNES AIDANTS : du 28 avril au 1<sup>er</sup> mai 2025 en Dordogne**

**C/- Ateliers, à la Résidence seniors STELLA « Le Chai des Lumières » 43 Avenue Victor Hugo 16100 COGNAC**

**1/- Groupe d'expression (G.E.) et écoute individuelle (E.I.) avec Daniel MONET :**

**G.E. - jeudi (06 mars) \_ 03 avril \_ 15 mai \_ 05 juin de 14 h à 16 h**

**E.I. - jeudi (20 mars) \_ 17 avril \_ 22 mai \_ 26 juin de 14 h à 16 h, sur rdv au 05 45 32 43 17**

**2/- Atelier poterie avec Patrick DUMAS :**

**Lundi : (03 et 17 mars) \_ 07 et 21 avril \_ 05 et 19 mai \_ 02 et 23 juin, de 14 h à 16 h**

**3/-Atelier Bien-être avec Hélène MOUILLAC (Cabinet VOÏTHEIA)**

**Vendredi : (07 mars) \_ 08 avril \_ 13 mai \_ 10 juin de 14 h à 17 h, sur rendez-vous au 06 67 79 42 68.**

**D/- Séjour pour Aidants(es) seuls(es) « Partons souffler ensemble » du 15 au 22 juin 2025 dans les chalets « Jarnac-Pyrénées » situés à Sainte Marie de Campan (65710)**

**Le CASA-Collectif associatif de soutien aux aidants**

**4 Espace Brassens 16130 ARS**

**Tél : 05 45 32 43 17**

**@ : [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com) et [dm.lecasa.pch@gmail.com](mailto:dm.lecasa.pch@gmail.com)**

**N°SIRET : 52798298700028 - N°NAF : 8810A**



**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT





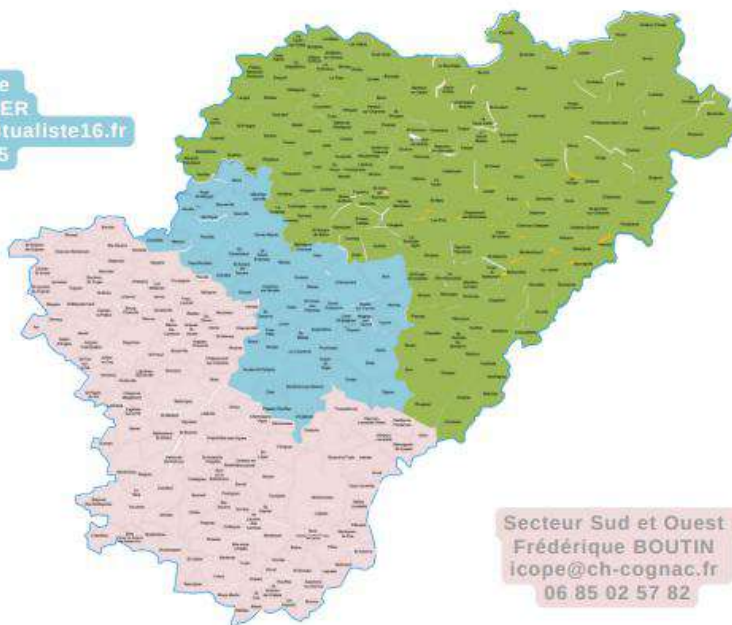
## BILAN GRATUIT POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ



## SUR QUEL TERRITOIRE ?

### SECTEURS DES INFIRMIERES DE PREVENTION :

Secteur Centre  
Emilie SCHULLER  
e.schuller@residencemutualiste16.fr  
06 31 51 08 05



Secteur Nord et Est  
Caroline ZENTZ  
caroline.zentz@ehpad-montbron.fr  
06 37 44 26 56

Secteur Sud et Ouest  
Frédérique BOUTIN  
icope@ch-cognac.fr  
06 85 02 57 82

## LE TEST DE DÉPISTAGE PEUT SE FAIRE :



**SEUL**



**AVEC UN AIDANT :**  
membre de votre  
entourage, de votre  
famille ...



**AVEC L'AIDE DE  
PROFESSIONNELS :**  
infirmières, médecins, CCAS  
de ma commune

**Pour plus d'informations, pour connaître les professionnels formés près de chez moi ou pour connaître l'offre de prévention près de chez moi : je contacte le Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente :**

**0809 109 109  
(prix d'un appel local)**



## ICOPE, C'EST QUOI ?

**L'Organisation Mondiale de la Santé a conçu le programme ICOPE (Integrated Care for Older People) dont l'objectif est de prolonger l'espérance de vie en bonne santé.**

*C'est une approche innovante et préventive, reposant sur la surveillance de 6 fonctions essentielles au bien vieillir. Elle vise à repérer précocement d'éventuelles fragilités et vous proposer des actions ciblées pour maintenir votre qualité de vie.*



**La fragilité est un état de vulnérabilité avec un risque significatif de perte d'autonomie. C'est un état potentiellement réversible, à condition d'agir.**

**Les autorités publiques axent depuis quelques années leurs actions afin de la repérer et de la prendre en charge précocement.**

**Adopter des pratiques préventives évite ou retarde l'apparition de la fragilité.**

# UN PROGRAMME PRATIQUE EN 5 ÉTAPES

## ÉTAPE 1

Faire le point sur ses capacités :

- |                                              |                                               |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> VISION   | <input checked="" type="checkbox"/> NUTRITION |
| <input checked="" type="checkbox"/> AUDITION | <input checked="" type="checkbox"/> HUMEUR    |
| <input checked="" type="checkbox"/> MÉMOIRE  | <input checked="" type="checkbox"/> MOBILITÉ  |



### EN TÉLÉCHARGEANT

1. Télécharger l'application sur votre téléphone ou votre tablette en scannant le QR code
2. Télécharger le questionnaire

### EN APPELANT

En appelant votre infirmière de prévention selon votre lieu d'habitation (voir coordonnées au dos sur la carte)

### EN SE DÉPLAÇANT

Aux permanences du territoire

- Centre Hospitalier d'Angoulême : tous les 1er lundi de chaque mois
- Hôpitaux Sud Charente : tous les 1er mardi de chaque mois

**Un professionnel de santé interprète les résultats**

Au moins une fragilité :  
Un professionnels vous  
contacte par téléphone

Pas de fragilité :  
Nouveau test dans les 6  
mois à 1 an  
Vous recevez des conseils  
pour vieillir en bonne santé

## ÉTAPE 2

### Evaluation approfondie des fonctions ciblées

Une infirmière de prévention se déplace à domicile, évalue avec vous vos besoins et vos fragilités et se met en lien avec votre médecin traitant

## ÉTAPE 3

### Elaboration d'un programme de prévention personnalisé

En fonction des résultats et de mes priorités, je suis accompagné pour : améliorer ma vision, renforcer mes capacités physiques, avoir une alimentation équilibrée ...

## ÉTAPE 4

### Suivi du programme personnalisé

Je fais mon suivi en réévaluant mes fonctions à 6 mois

## ÉTAPE 5

### Mise en place sur le territoire des ressources nécessaires

Pour accompagner les personnes et leurs proches aidants



## 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](mailto: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

## SÉRIE D'ÉMISSIONS DE RADIO PARTICIPATIVES



Série d'émissions **participatives** réalisées avec les **habitant.es de l'EHPAD de La Rochefoucauld** et des **témoins du territoire** tout au long de l'année 2023. Ces émissions de radio traitent du **quotidien** d'une **commune rurale** en convoquant un passé plus ou moins éloigné autour de thématiques comme l'âme commerçante, les loisirs, le travail des femmes, gens d'ici & gens d'ailleurs.

 Une série à écouter sur <https://unvillagenommedesir.lepodcast.fr/>

N'hésitez pas à **partager cette expérience** de projet culturel autour de vous.  
Un vécu enrichissant autour de la mémoire et de la transmission. Une  
**saison #2** va se construire à la rentrée avec le **Centre Hospitalier de Ruffec**.  
*Restez à l'écoute !*

Projet réalisé par **ZaiZai radio** et le **Centre Hospitalier de La Rochefoucauld** avec le soutien de la **Conférence des financeurs de la Charente**.



## LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **2 avril** : Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
- **7 avril** : Journée Mondiale de la santé
- **11 avril** : Journée Mondiale de la maladie de Parkinson
- **17 avril** : Journée Mondiale de l'hémophilie
- **24 avril** : Journée mondiale de la lutte contre les méningites
- **25 avril** : Journée Mondiale du paludisme
- **28 avril** : Journée Mondiale sur la sécurité et la santé au travail
- **30 avril** : Journée Mondiale des Mobilités et de l'Accessibilité
- **2 mai** : Journée Mondiale de l'asthme
- **3 mai** : Journée du soleil
- **7 mai** : Journée Mondiale du rire
- **12 mai** : Journée Mondiale de la fibromyalgie
- **16 mai** : Journée internationale du vivre ensemble
- **17 mai** : Journée Mondiale contre l'hypertension
- **28 mai** : Journée Internationale d'action pour la santé des femmes
- **30 mai** : Journée mondiale de la sclérose en plaques
- **2 juin** : Journée mondiale des TCA
- **5 juin** : Journée Mondiale de l'environnement
- **10 juin** : La Nuit du handicap
- **10 juin** : Journée mondiale du bien-être
- **11 juin** : Semaine nationale de dépistage du cancer de la peau
- **12 juin** : Journée nationale de sensibilisation au TDAH
- **15 juin** : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées
- **21 juin** : Journée Mondiale de la Sclérose Latérale Amyotrophique







**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 —
- Gym aquatique —
- Balades de L.E.A. —
- Art thérapie —
- Les **mardis de 10h à 12h**
- Les **mardis de 14h à 16h**
- Les **jeudis de 14h à 15h**
- Les **3<sup>e</sup> lundis de 14h à 15h**
- Les **derniers vendredis** selon la météo, **de 9h à 17h**
- 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 : **Evelyne COUTY** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**
- **Formation des aidants à Ruffec** : 7 avril, 14 avril, 28 avril, 5 mai, 12 mai avec **Evelyne**
- Envie d'une **balade en triporteur**, pour vous ou votre association ? Contactez **Céline GACHET** au **06 11 71 12 99**
- **Musicothérapie** : sur 9 semaines au rythme de **1 fois par semaine sur 2 heures, les mercredis** : 2 thérapeutes en Musicothérapie vous feront découvrir des sons, des rythmes, des instruments qui vont réveiller tout votre corps dans le bien-être total. Ce n'est qu'une histoire d'émotions et de ressenti ! Avec **Barnabé** pour de la **musique africaine**, et **Marie** pour les **bols tibétains**. Les dates ne sont pas encore déterminées, mais contactez « la maison de L.E.A. » et nous vous donnerons tous les renseignements.
- **ATELIERS VENDREDI TOUT EST PERMIS**, Thèmes : *Les fleurs de Bach, design humain, le Feng shui, rajeunir son permis, la cohérence cardiaque, atelier culinaire*, les dates sont à déterminer, mais contactez-nous pour avoir de plus amples renseignements.
- **BD Comédie, 1 fois par trimestre, date à déterminer (en juin)** Théâtre et comédie à Champniers aux Avenauds.
- **Formation des aidants** à « la maison de L.E.A. » : **19 mai, 26 mai, 2 juin, 16 juin, 23 juin, 30 juin** avec **Evelyne**

#### PETITS MOMENTS PERSONNELS POUR SOI :

Nous avons 6 thérapeutes qui viennent régulièrement vous offrir des soins en fonction de vos besoins. Les **inscriptions** se font en amont auprès de « la maison de L.E.A. » pour une bonne organisation.

Les prix pour certains thérapeutes se font en **DONATIVO**, et pour d'autres le prix maximum sera de **40 Euros**. Ces thérapeutes se sont engagés à donner des soins à des prix inférieurs de leur cabinet, pour que tout le monde puisse y accéder.

- **Isabelle** pour du **massage 2 fois par mois** : les **3 avril** et **17 avril, le 15 mai, les 5 juin et 19 juin**
- **Jessica** pour du **massage 1 fois par mois** : les **14 avril, le 12 mai, le 16 juin**
- **Marie** pour les **bols tibétains 1 fois par mois** : les **17 avril, 19 juin**
- **Dominique hypno thérapeute 1 fois par mois** : les **25 avril, le 23 mai, le 27 juin**
- **Annie médecine chinoise tous les lundis et mercredis** : les **2/ 14 /16 23/28 /30 avril, les 5/7/12/14/19/21/26/28 Mai et les 2/4/11/16/18/23/25/30 Juin**
- **Stéphanie socio-esthéticienne 1 fois par mois** : les **16 avril, 21 mai , 18 juin**





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](http://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](mailto:ecoute-famille@unafam.org)





**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.



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

### FRANCE PARKINSON

• **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**

• **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=PLc9mr4AaTHhAh8jsjHWGhCnNNNoosAEPYI&feature=shared>

• **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](mailto:info@franceparkinson.fr) ou au **06.50.78.08.25**

• **Film « Jésus ne tremble pas » sur la maladie de Parkinson** : il s'agit d'un court métrage (*d'une durée d'un peu plus de 15 minutes*) ayant été réalisé par **Olivier Lambert** dont la mère est touchée par **la maladie de Parkinson**. Il met en scène un jeune homme prénommé Jésus, qui a 33 ans, est champion de Bilboquet et apprend qu'il a la maladie de Parkinson suite à son constat qu'il n'arrive plus à exercer son sport avec autant d'habileté. Le film sera disponible en replay (n'hésitez pas à relayer). De plus, il a été et va être présenté au sein de différents festivals en 2025, n'hésitez pas à suivre les sélections.

**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](mailto:e.layre@domicilemutualiste16.fr)  
Mélissa Delon, Ergothérapeute : [m.delon@domicilemutualiste16.fr](mailto:m.delon@domicilemutualiste16.fr)

**LIGUE CONTRE LE CANCER, ECOUTE, AIDE ET SOUTIEN**

☎ N°vert national : **0 800 940 939**

**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](mailto: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

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

 Tous les **vendredis à 18h10**  
et les **samedis à 9h45**

 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](mailto: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](mailto: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**
- IRCM : **03 20 45 57 81**
- KLESIA (appel non surtaxé) : **09 69 39 00 54**
- Malakoff Humanis (appel gratuit) : **39 96**



[www.centredeprevention.com](http://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 télémedecine 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**

 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





**Vous accompagnez  
un proche qui a besoin  
de vous au quotidien ?**



**Les plateformes  
des aidants de la Charente**  
vous offrent des services  
**d'accompagnement  
& de répit**



## MODE D'EMPLOI

### POUR LES PROCHES

Conjoints, enfants, amis... s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive, en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

### POUR SOUTENIR

Les aidants dans l'accompagnement de leur proche en respectant les différents contextes et spécificités des situations.

### EN FAVORISANT

Les capacités d'agir, le ressourcement, le maintien de la vie sociale et relationnelle...

### AVEC DES SERVICES

Accueil, accompagnement, soutien, orientations, activités sociales et culturelles, activités physiques, groupe de parole, journée de détente, hébergement temporaire, accueil de jour, relais à domicile, vacances, formation, répit...

L'accompagnement et certains services sont gratuits ou pris en charge par l'Assurance Maladie. Certaines prestations nécessitent une participation.



## NOUS CONTACTER

### PLATEFORME DES AIDANTS CENTRE NORD ET EST CHARENTE

Emilie RAYNAUD  
Coordinatrice  
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

### PLATEFORME DES AIDANTS DU SUD ET DE L'OUEST CHARENTE

Emmanuelle MERVILLE  
Coordinatrice  
plateforme.des.aidants@ch-chateaufort.fr

Un seul numéro  
pour nous joindre :

**05 45 21 31 31**

## SUR TOUTE LA CHARENTE

Plateforme des aidants centre,  
nord et est Charente



Plateforme des aidants  
du sud et de l'ouest Charente

CENTRE  
HOSPITALIER  
ANGOULEME

ars  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine

hôpitaux  
de grand  
cognac

## COMMENT ?

Les plateformes des aidants de la Charente s'organisent en 3 axes :

- Le pôle de solidarité collaborative : favorise le travail avec les partenaires.
- Le centre de ressources et de recherches : permet de répondre aux besoins de la façon la plus adaptée.
- L'équipe mobile Entr'aid' : réalise les missions, développe les actions.

## AVEC QUI ?

Les deux plateformes des aidants sont composées d'un coordonnateur, un psychologue, un animateur spécialisé dans le maintien de l'autonomie.

## CHAQUE ÉQUIPE :

Accueille, écoute, informe, conseille, oriente, accompagne et recense les besoins.  
Sollicite le réseau et réalise des préconisations.  
Propose un plan de soutien personnalisé, construit et organisé en collaboration avec l'aidant.

## ACTEURS DU SOINS À DOMICILE

Accueils de jour  
Services d'Aide à Domicile  
Services de Soins Infirmiers  
Établissements d'hébergement temporaire  
Équipe spécialisée Alzheimer  
Établissements d'hébergement

## ASSOCIATIONS

Le CASA Collectif Associatif de Soutien aux Aidants  
France Alzheimer Charente  
France Parkinson Comité 16  
Réseau Charente SEP  
La Maison de L.E.A.  
APF France Handicap  
L'UDAF de la Charente

## ACTEURS INSTITUTIONNELS

Agence Régionale de Santé  
Conseil départemental de la Charente  
Centres Hospitaliers  
Caisses de retraite  
Contrats locaux de santé

## ACTEURS DE SANTÉ

Médecins traitants  
Coordonneurs de santé des Dispositifs d'Appui à la Coordination  
Consultations spécialisées  
Maisons de Santé  
Paramédicaux libéraux  
Pharmaciens



# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



*Sandrine*

AIDANTE DE 62 ANS

« Participer aux ateliers Gestion du stress a été vraiment une belle expérience pour moi. Les échanges avec d'autres aidants m'ont permis de me sentir moins seule dans cette aventure. Les conseils pratiques que j'ai appris m'ont aidée à mieux gérer le stress et à trouver des moments de répit. »



*Marc*

AIDANT DE 60 ANS

« Je suis très content d'avoir participé à ces ateliers de prévention. J'ai non seulement appris des stratégies pour mieux accompagner ma femme, mais j'ai aussi bénéficié d'un espace pour exprimer mes émotions. Les échanges ont été riches et inspirants, et je me sens désormais plus confiant dans mon rôle d'aidant. »



*Jean*

AIDANT DE 55 ANS

« La formation à la communication non violente a été une véritable bouffée d'air frais. J'ai découvert des méthodes de communication bien plus efficaces avec mon père. Je me sens plus équipé pour affronter les défis du quotidien. »



*Paule*

AIDANTE DE 76 ANS

« Le séjour de répit auquel j'ai participé a été très bénéfique pour moi. J'ai rencontré des personnes formidables qui partagent les mêmes défis que moi. Les différentes sorties proposées et les bons moments passés ensemble m'ont démontrée qu'il est encore possible de vivre des instants agréables avec mon mari. Je rentre chez moi avec des outils concrets et une communauté de soutien. »

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

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

