



Gérard, Alice, Romain et Yvonne.

« Nous prenons soin de nous, pour mieux accompagner notre proche »

PROGRAMME D'AIDE AUX AIDANTS

Septembre à janvier 2021

ÊTRE AIDANT...

Les mesures imposées par la crise sanitaire, pour se protéger et protéger nos proches, ont modifié notre liberté d'aller et venir. Nous avons bousculé nos habitudes de vie, nous avons appris à être dans une relation éloignée via les outils numériques pour continuer à être en lien avec nos proches. Pour d'autres, ce confinement subit a été une réelle occasion de profiter de ses proches et en même temps la promiscuité permanente a pu être compliquée et source de tensions. Ce repli obligé a créé l'opportunité de réfléchir à l'après, à imaginer, envisager sa vie autrement, prendre des résolutions...

La plateforme de répit du CCAS de la Ville d'Angers a construit pour les proches aidants d'une personne âgée, ce programme* comprenant soutiens individuel et collectif, sensibilisations, formations, activités pour se ressourcer et prendre du temps pour soi. Par la variété des actions proposées pour la période de septembre à janvier 2021, celui-ci vous permettra de trouver des réponses ajustées à vos besoins.

**Programme intégrant les mesures de sécurité de chacun en fonction des contraintes sanitaires auxquelles nous sommes soumis. Certaines actions pourront être reportées si le contexte l'impose.*

Être écouté, soutenu, orienté...

Renseignements au 02 41 24 15 26

ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

Par une équipe dédiée : écoute, conseils, orientation vers les dispositifs de répit, par téléphone, en entretien à la plateforme ou à votre domicile

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Audrey Sery et Romain Pager, psychologues libéraux, peuvent vous accueillir pour évoquer votre situation d'aidant.

CRÉACAFÉ

Un groupe de partage pour s'aider et se ressourcer par la médiation artistique

Judis 3 septembre, 8 octobre, 5 novembre, 3 décembre, de 17h30 à 19h30

Lieu : salon panoramique de la résidence du cercle des aînés

2, place Monseigneur-Rumeau à Angers - Bus 4, 5, 8, arrêt Roi de Pologne



S'informer, se former...

Inscriptions au 02 41 24 15 26

ENTR'AIDANTS

Rencontres en petits groupes d'aidants par Isabelle Lagrange.

Thème : "Comment vivre la séparation".

Lundis 28 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 7 décembre, de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean XXIII à Angers (bus 5 ou Tram, arrêt Jean XXIII)

TEMPS DE PARTAGE ET D'ECHANGES par Aurélien Dutier, philosophe
(Espace de réflexion éthique des pays de la Loire)

Thème : "Les impacts du confinement et du dé-confinement sur les personnes vulnérables et leurs proches aidants, à domicile ou en établissement.

Mardi 13 octobre à 14h30

Lieu : Espace Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean XXIII à Angers (bus 5 ou Tram, arrêt Jean XXIII)



CYCLES DE FORMATION

Programme "La méditation pleine conscience pour apprendre à gérer le stress et à réguler les émotions" par Isabelle Reny

Réunion d'information mercredi 9 septembre, de 18h30 à 20h30

Mercredis 30 septembre de 18h30 à 21h30, 7, 14, 21, 28 octobre, 4, 18 novembre de 18h30 à 21h et 25 novembre de 18h30 à 21h30. + Une journée de pratique méditative le samedi 14 novembre de 9h à 17h

Lieu : Salons Curnonsky - 4, place Maurice-Saillant - Tram et tous les bus centre ville

« Ma famille, mon proche et moi : comment trouver ma place ? » par Isabelle Lagrange

Samedis 26 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre, 9 janvier 2021, de 9h à 12h

Lieu : Espace Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean XXIII à Angers (bus 5 ou Tram, arrêt Jean XXIII)

" Formation des aidants " en partenariat avec le CHU d'Angers et A2SA par Romain Pager

Six modules pour se questionner, analyser sa situation et connaître ses propres ressources et celles de son environnement.
Mardis 3, 10, 20 et 27 novembre, 1^{er} et 8 décembre, de 18h30 à 21h30.

Vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 décembre, de 14h à 17h.

Lieu : CHU-CFPS - 4, allée du Pont à Angers - Tram, arrêt CHU

Samedis 21 et 28 novembre, 5 décembre, 9, 16, 23 janvier de 9h à 12h

Lieu : Espace Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean XXIII à Angers (bus 5 ou Tram, arrêt Jean XXIII)

Nouveau !
Formation en ligne
accessible gratuitement
sur www.formation.aidants.fr



Se ressourcer...

Activités réservées aux aidants - Inscriptions obligatoires au 02 41 24 15 26

ÉQUILIBRE ET DÉTENTE

Techniques de relaxation et de connaissance de soi pour mobiliser ses ressources et libérer ses tensions.

Par Christelle Horreau, intervenante en relation d'aide

Les lundis de 14h30 à 16h30

Gérer son stress, accueillir et libérer ses émotions : 14 et 21 septembre // **Libérer les tensions de son corps, se détendre** : 12 et 26 octobre // **Le sommeil : s'endormir et se rendormir plus facilement** : 9 et 23 novembre // **Recharger ses batteries pour avoir un bon moral** : 14 et 21 décembre

Lieu : La cité des associations - Boulevard du Doyenné (bus 9, arrêt Cité)

SE DÉTENDRE ET SE REVITALISER - Atelier à distance par Zoom

Réservé en priorité aux aidants en activité professionnelle

Lundis 14 septembre et 12 octobre, de 19h45 à 21h

Inscription par mail auprès de : christelle.horreau@gmx.fr

BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL par "SPA de la rue" -

Massages bien-être, shiatsu, réflexologie plantaire...

Mardis 22 septembre, 13, 27 octobre, 3, 17 novembre, 15 décembre, de 14h30 à 16h

Lieu : Résidence autonomie les Justices - 4, rue Manet (bus 2, arrêt Delacroix)

PREVENIR SA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE par Siel bleu

Lundis 2, 9, 16, 30 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre, 4, 18 décembre, de 14h30 à 15h45

Lieu : Espace Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean XXIII à Angers (bus 5 ou Tram, arrêt Jean XXIII)

ASSURER PLUS SEREINEMENT SON RÔLE D'AIDANT AVEC LA SOPHROLOGIE par Pascaline Favresse

18 septembre : temps d'information collective, de 15h – 16h30

Les vendredis de 14h à 16h

Outils pour se détendre et favoriser la récupération : 25 septembre // **Lâcher prise et mieux gérer son stress grâce à l'écoute du corps** : 9 octobre // **Gestion des émotions simples** : 6 novembre // **Gestion des émotions complexes** : 20 novembre // **Développer une meilleure estime de soi** : 4 décembre // **Séance de maintien de la pratique** : 29 janvier 2021

Lieu : La cité des associations - Boulevard du Doyenné (bus 9, arrêt Cité)

A VOS AGENDAS !

Temps festif
et présentation du programme
du 1er semestre 2021
à l'Espace Robert-Robin

**Mercredi
6 janvier 2021**

Centre communal d'action sociale
Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants
15, rue César-Geoffray - 49000 ANGERS - Tél : 02 41 24 15 26
Mél : aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr