



PROGRAMME D'AIDE AUX AIDANTS
Janvier à juin 2022

Prendre soin de soi, se détendre, s'informer, se former... pour accompagner un proche au quotidien et dans la durée »

Pour les proches aidants d'une personne âgée, la plateforme de répit du CCAS de la Ville d'Angers a construit 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 janvier à juin 2022, celui-ci vous permettra de trouver des réponses ajustées à vos besoins.

Toutes les activités, qu'elles soient individuelles ou collectives, sont prévues en présentiel. Toutefois si le contexte sanitaire nous y contraint nous pourrions être amenés à les organiser sous forme de visioconférence. Dans tous les cas, le Pass sanitaire est exigé.

Etre écouté, soutenu, orienté

→ Renseignements et inscriptions 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

Des psychologues partenaires, peuvent vous accueillir pour évoquer votre situation d'aidant.

SOUTIEN / COACHING > Un cycle de 5 entretiens de 1h30

Par Isabelle Lagrange en rendez-vous individuel « **Se connaître pour se reconnaître** »

Identifier son capital ressource, valoriser ses ressources personnelles, son dynamisme par un travail autour de l'estime de soi.

BOL D'R : Un accompagnement personnalisé à domicile pour faciliter le parcours des personnes aidées et de leurs proches aidants :

- Faciliter la relation entre l'aidant et son proche aidé ;
- Apporter du répit et accompagner vers les dispositifs de répit en place ;
- Lutter contre l'isolement de l'aidant ;
- Proposer une stimulation adaptée aux capacités du proche.

S'informer, se former

ATELIERS NUMÉRIQUES : « Découvrir, s'initier, utiliser » > De 15h à 16h30

Organisé en partenariat avec Angers seniors animation – CCAS et par Destination multimédia

Mardi 25 janvier : Mots de passe et outil France Connect*

Lundi 21 février : Créer ses comptes en ligne pour accéder et faire ses démarches près des caisses de retraites, de l'assurance maladie, de Via Trajectoire.

Lundi 28 mars : QR Code : qu'est-ce-que c'est et à quoi ça sert ?

Lundi 11 avril : Déclarer ses impôts en ligne.

Lundi 30 mai : Réaliser ses démarches informatiques en toute sécurité.

Lundi 27 juin : Découvrir et activer son espace santé

Lundi 11 juillet : Gérer sa messagerie.

LIEU : Institut Municipal - 9, rue du musée - Angers et par visioconférence

* Espace Welcome, 4, place Maurice Saillant - Angers

CONFÉRENCES / TABLES RONDES

Inscriptions au 02 41 24 15 26

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

Les aides financières > le jeudi 24 février 2022 de 14h à 16h30

Animé par **Sylvie Martin-Renaud**, Maison départementale de l'autonomie.

Allocation personnalisée d'autonomie, Prestation de compensation du handicap, aides matérielles et aides techniques, aide au repas, aide-ménagère, aide au répit, carte mobilité inclusion, de stationnement, d'invalidité...

LIEU : Cité des associations (salles 7 et 8), boulevard du Doyenné - Angers.

Les aides humaines > le jeudi 19 mai 2022 de 14h à 16h30

Animé par **Pauline Riou**, Particulier emploi et le CLIC.

Tout comprendre sur l'emploi à domicile entre particuliers ; le CESU : comment ça fonctionne ? ; le service prestataire et mandataire ; les avantages fiscaux : réduction d'impôt, crédit d'impôt et crédit d'impôt instantané

LIEU : Résidence DOMITYS « Les Botanistes » 5 rue Gaston-Allard - Angers. Bus 11 - arrêt Meilland.

PRÉSERVER SA SANTÉ > le mardi 1^{er} mars 2022 de 14h à 17h

Par l'**association Présence Verte** et un ergothérapeute.

Prendre soin de son corps, adopter les bons gestes et postures pour faciliter le quotidien de l'aidant.

Découvrir et utiliser le simulateur de vieillissement pour expliquer, appréhender la dépendance motrice, visuelle, auditive à laquelle sont confrontées les personnes touchées par un handicap ou le vieillissement.

LIEU : Inter Association du Lac de Maine - 34 rue de la Chambre aux Deniers - Angers
Bus 11, arrêt Maison du Lac.

FORMATIONS

Entre soi > les lundis de 14h30 à 16h30

Les 2 et 23 mai, 13 et 20 juin, 4 juillet 2022

Action collective animée par **Isabelle Lagrange**.

S'accepter comme aidant en développant l'estime de soi.

LIEU : Espace du Bien vieillir Robert-Robin, 16 bis, avenue Jean XXIII - Angers

La maladie d'Alzheimer et maladies apparentées > Gratuit

Les samedis 8, 15, 22 et 29 janvier 2022 de 9h à 12h30

Les mardis 26 avril, 10 et 24 mai 2022 de 10h à 16h30

Animé par **France Alzheimer 49**

Formation pour soutenir les aidants non professionnels (familles, amis, voisins) qui accompagnent au quotidien ou régulièrement une personne malade.

Renseignements et inscriptions auprès de l'association France Alzheimer 49 - 02 41 87 94 94

Se ressourcer

→ Activités spécifiques aidants - Inscriptions obligatoires au 02 41 24 15 26

OSER LA PAUSE > Lundis de 14h30 à 16h

10 et 31 janvier, 14 et 28 février, 14 et 28 mars, 4 et 25 avril, 9 et 23 mai, 13 et 27 juin 2022

Animé par Nathalie Montaron, *sophrologue*.

Exercices autour de la compréhension des émotions, la prise de conscience des sensations, pour lever les freins et lâcher prise.

LIEU : Résidence autonomie La Rose de Noël - 53 rue Henri Hamelin - Angers

BUS Lignes : 1 - 1D - 1S - 4 / Arrêt Elysée (Avenue du Général Patton)

PRÉVENIR SA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE > Mardis de 14h15 à 15h15

18 janvier, 15 février, 15 mars, 19 avril, 17 mai et 21 juin 2022

Animé par Siel bleu

LIEU : Résidence Domitys « Les botanistes » 5 rue Gaston-Allard - Angers

Bus : Ligne11 - Arrêt Meiland

BIEN ÊTRE INDIVIDUEL > Mardis de 14h30 à 16h30

11 janvier, 8 février, 8 mars, 5 avril, 10 mai et 14 juin 2022

Animé par SPA de la rue

Prestations individualisées de massages bien-être, shiatsu, réflexologie plantaire...

LIEU : Maison de Santé - 9 rue Marie-Amélie Cambell - Angers (Hauts-de-Saint-Aubin)

→ Activités aidants et aides - Inscriptions obligatoires au 02 41 24 15 26

LA DÉTENTE DES AIDANTS > 3 fois par semestre de 12h à 17h30

Pour connaître les dates contacter le 02 41 24 15 26

Animé par Jocelyne, Véronique et Christine, les professionnelles de la Plateforme d'accompagnement et de répit.

LIEU : Résidence autonomie Grégoire-Bordillon - 45, place Grégoire-Bordillon - Angers

SÉJOUR AIDANT OU AIDANT-AIDE > Du 7 au 11 juin 2022

LIEU : Village de Vacances Ternélia « Le Vent du Large 3* »

Saint-Gilles-Croix-De-Vie - Vendée - Face au port de plaisance et à 200 mètres de la plage

Le CCAS remercie ses partenaires :

AGRICA, ARS, Association Française des Aidants, CARSAT, CNSA, Département de Maine-et-Loire, Domitys, Présence verte et Fondation de France.

Pour tout renseignement ou inscription :

Centre communal d'action sociale

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

15, bis rue César-Geoffroy - 49000 ANGERS

Téléphone : 02 41 24 15 26 / Mail : aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr