

SE RESSOURCER

ACTIVITÉS SANTÉ - BIEN-ÊTRE DES AIDANTS

Gratuit sur inscription auprès de Cap seniors & aidants au 02 41 05 49 05 et cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

OSER LA PAUSE

Par Christelle Horreau

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

- Les jeudis 11 janvier, 8 février, 21 mars, 11 avril, 16 mai, 13 juin de 14h30 à 16h

📍 Centre Jacques-Tati
5, rue Eugénie-Mansion - Angers

🚌 Lignes 2, 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

🚊 Lignes B ou C, arrêt Élysée

PRÉVENIR SA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Par Siel bleu

Séance de sport adaptée, position assise ou debout, pour s'entretenir physiquement.

- Les 9 janvier, 6 février, 12 mars, 2 avril et 7 mai et 4 juin de 14h15 à 15h15

📍 Résidence Domitys « Les Botanistes »
5, rue Gaston-Allard - Angers

🚌 Ligne 11, arrêt Meiland

BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL

Par SPA de la rue

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

- Les mardis 9 janvier, 6 février, 12 mars, 9 avril, 7 mai, 11 juin sur rendez-vous à 14h15 - 15h - 15h45

📍 Résidence autonomie les Justices
4, rue Édouard-Manet - Angers

🚌 Lignes 1, 5 et 10, arrêt Les Justices

POSE-TOI

Par Christelle Horreau

Accompagnement individuel, relaxation, massage assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

- Les jeudis 18 et 25 janvier, 1^{er} et 15 février, 14 et 28 mars, 4 et 18 avril, 2 et 23 mai, 20 juin

> Sur rendez-vous à 14h, 14h45, 15h30 et 16h15.

- Les jeudis 22 février, 7 mars, 25 avril, 30 mai et le 27 juin

> Sur rendez-vous à 15h30, 16h15, 17h et 17h45.

📍 Résidence autonomie les Justices
4, rue Édouard-Manet - Angers

🚌 Lignes 1, 5 et 10, arrêt Les Justices



SE DÉTENDRE, SE RENCONTRER

Information et inscription auprès de Cap seniors & aidants : 02 41 05 49 05 ou cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

MARCHE ENTRE AIDANTS

Gratuit sur inscription auprès de Cap seniors & aidants au 02 41 05 49 05.

Une sortie pour profiter de l'étang Saint-Nicolas en toute simplicité pour marcher, souffler, discuter, prendre du temps pour soi entre aidants.

Bonne condition physique nécessaire. Prévoir de bonnes chaussures de marche et une bouteille d'eau.

- Jeudi 25 janvier 2024 de 14h à 15h45

📍 Étang Saint-Nicolas :
RDV à l'entrée principale du parc Esplanade Saint-Jacques

🚌 Lignes 2 et 6, arrêt Farcy

🚊 Lignes B et C, arrêt Farcy

DÉJEUNER EN GUINGUETTE AIDANT / AIDÉ

Profitez d'un déjeuner convivial au bord de l'eau, accompagné par les professionnels du service Cap seniors & aidants.

€ Le coût de l'activité sera précisé lors de l'inscription

Programmation en cours.

Contactez le service Cap seniors & aidants dès février 2024 pour plus de détails.

ESCAPADE :

LA MAYENNE... TOUT EN DOUCEUR

Séjour de répit aidant et binôme aidant / aidé, accompagné par les professionnels du service Cap seniors & aidants.

- Du lundi 13 au jeudi 16 mai 2024

Calendrier des rencontres :

> mercredi 7 février, présentation du séjour de 15h à 16h30 ;

> vendredi 12 avril, rencontre de préparation au séjour de 15h à 16h30 ;

> jeudi 6 juin, rencontre conviviale de retour de séjour avec les participants et l'équipe du CCAS de 15h à 16h30.

€ Le coût de l'activité sera précisé lors de l'inscription

📍 Espace du bien-vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII - Angers

🚊 Lignes A ou C, arrêt Jean-XXIII

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



Cap seniors & aidants - 02 41 05 49 05
cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

Lundi de 9h à 19h

Mardi, mercredi et vendredi de 9h à 17h30

Jeudi de 14h à 17h30

Retrouver les informations sur
angers.fr/aide-aux-aidants

Programmation de janvier à juin 2024

AIDE

AUX AIDANTS



Des rendez-vous dédiés aux accompagnants d'un proche de plus de 60 ans.

© CCAS Ville d'Angers / Graphisme : A4 éditions / Impression Ville d'Angers - AUM/12/23

ANGERS VILLE SOLIDAIRE



**Se détendre,
s'informer,
se former... pour
accompagner
un proche au
quotidien et dans
la durée.**

Un proche aidant est une personne qui a un lien étroit et stable avec une personne en perte d'autonomie et qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir des tâches de la vie quotidienne.

Cap seniors & aidants, service du centre communal d'action sociale de la Ville d'Angers, offre du soutien aux proches aidants d'une personne de plus de 60 ans, fragilisée par l'âge ou la maladie.

En tant qu'aidant, ce programme vous est dédié afin de vous donner des pistes d'actions et de soutien pour vous accompagner et prendre soin de vous.

ÊTRE ÉCOUTÉ, SOUTENU, ORIENTÉ

En contactant le 02 41 05 49 05, une équipe vous écoute et vous conseille pour trouver les solutions adaptées à votre situation : comment trouver une aide à domicile ? Ai-je droit à une aide financière ? Comment trouver du répit ?

ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

Une équipe dédiée est à votre écoute pour vous soutenir et vous orienter dans votre parcours d'aidant.

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Un psychologue partenaire vous accueille pour évoquer votre situation d'aidant.

€ Se renseigner auprès de Cap seniors & aidants.

SOUTIEN / COACHING

En rendez-vous individuel

« **Se connaître pour se reconnaître** »

Un accompagnement individuel pour vous aider à identifier et développer vos ressources personnelles. Cycle de 5 entretiens de 1h30.

€ Se renseigner auprès de Cap seniors & aidants.

BOL D'R

Un accompagnement personnalisé à domicile pour faciliter le parcours des aidants et de leurs proches aidés :

- apporter du répit et accompagner vers les dispositifs de répit en place ;
- lutter contre l'isolement de l'aidant ;
- proposer des activités adaptées aux capacités du proche.

LIB'R

Vous avez besoin de répit et votre proche a besoin de compagnie : LIB'R est un forfait flexible de 12h de répit pour qu'un professionnel prenne votre relais à domicile le temps de votre absence (rendez-vous, participation à une animation, formation...).

€ Se renseigner auprès de Cap seniors & aidants.

S'INFORMER, SE FORMER

CONFÉRENCES

« **Découvrir, s'initier, utiliser** »

Gratuit sur inscription auprès du service Angers Seniors Animation.

Espace Welcome : 02 41 23 13 31

- **Lundi 8 janvier de 15h à 17h :** comprendre le vocabulaire numérique.
- **Lundi 26 février de 15h à 17h :** comprendre les fonctionnalités de son smartphone et son forfait téléphonique.
- **Lundi 25 mars de 15h à 17h :** accéder à vos comptes bancaires en ligne.
- **Lundi 29 avril de 15h à 17h :** gérer ses mots de passe.

📍 Salle Yantai - parvis de l'ancien hôtel de ville - boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation - Angers

🚌 Lignes 1, 3, 8, 9, 10, 11, arrêt Lorraine

🚊 Lignes A arrêt Hôtel de ville ou ligne C, arrêt Foch-Maison Bleue

- **Jeudi 16 mai de 15h à 17h :** découvrir France Connect, un dispositif qui permet d'accéder simplement aux services publics..
- **Lundi 10 juin de 15h à 17h :** découvrir des outils collaboratifs en abordant la confidentialité, le partage de données et la sécurité.

📍 Espace Welcome
4 place Maurice-Sailland - Angers

🚌 Lignes 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, arrêt Foch Saint-Aubin

🚊 Lignes A ou C, arrêt Foch - Haras

Découvrir le site VIA TRAJECTOIRE, l'outil pour s'inscrire en résidence autonomie ou en Ehpad

3 rencontres vous seront proposées tout au long de l'année 2024.

Programmation en cours.

Contactez Cap seniors & aidants au 02 41 05 49 05 dès février 2024 pour plus de détails.

FORUM

Entrée gratuite

Forum du maintien à domicile

Ce forum, proposé par un collectif de professionnels spécialistes du maintien à domicile, est organisé en partenariat avec les services Angers Seniors Animation, Cap seniors & aidants et la maison de quartier Le Trois Mâts.

Ce temps-fort, à destination des seniors et de leurs aidants, a pour intention de permettre l'accès aux informations de proximité pour veiller à la santé et au bien vieillir des aidants.

- **Jeudi 1^{er} février De 17h à 20h :** Forum : venez à la rencontre des professionnels du maintien à domicile.
- **De 18h30 à 19h12 :** Café social 42' place des Justices : jusqu'où aider un proche ?
- **Vendredi 2 février De 10h à 12h30 :** Forum : venez à la rencontre des professionnels du maintien à domicile.
- **De 14h30 à 16h :** Spectacle *Il était une fin* par la compagnie Sycoan, suivi d'un temps d'échanges.
- **De 16h à 17h30 :** Forum : venez à la rencontre des professionnels du maintien à domicile.

📍 Maison de quartier Le Trois Mâts, place des Justices - Angers

🚌 Lignes 1, 5 ou 10, arrêt Justices



ATELIERS PRÉVENTION

Gratuit sur inscription auprès de Cap seniors & aidants : 02 41 05 49 05 ou cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

Ateliers pratiques mêlant informations concrètes et exercices de manipulations.

- **Mercredi 14 février de 15h à 17h :** initiation aux gestes de premiers secours et la prise en main d'un défibrillateur. Animé par Arnaud Bellotte, infirmier à la direction Santé Publique de la Ville d'Angers
- **Lundi 25 mars de 15h à 17h :** j'apprends à utiliser les aides techniques aux déplacements (cane anglaise, déambulateur, fauteuils). Animé par Hélène Cichonski, ergothérapeute à la direction Santé Publique de la Ville d'Angers
- **Jeudi 18 avril de 15h à 17h :** j'apprends les bons gestes et les bonnes postures pour préserver mon dos au quotidien. Animé par Hélène Cichonski, ergothérapeute à la direction Santé Publique de la Ville d'Angers

Lieu en cours de validation. Contactez Cap seniors & aidants au 02 41 05 49 05 dès février 2024 pour plus de détails.

FORMATION

Gratuit sur inscription auprès de Cap seniors & aidants au 02 41 05 49 05 ou cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

Formation des aidants

- **Les samedis 3 et 17 février, 16 et 30 mars, 13 avril et 25 mai de 9h à 12h**

Action collective animée par Romain Pager, psychologue

📍 Espace du bien-vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII - Angers

🚊 Lignes A ou C, arrêt Jean-XXIII

Comment communiquer autrement avec ses proches

- **Les samedis 23 mars, 20 avril, 25 mai, 15 juin et 6 juillet 2024 de 9h à 12h**

Objectifs : identifier les obstacles à la communication apportés par les filtres de perception ; comprendre l'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations ; découvrir le potentiel de nos besoins ; transformer les tensions en occasions d'évolution grâce au processus de la communication non-violente.

Action collective animée par Isabelle Lagrange, formatrice et coach professionnelle

📍 Espace du bien-vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII - Angers

🚊 Lignes A ou C, arrêt Jean-XXIII

