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 14 et 28 septembre, 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 14 décembre 2023 de 14h30 à 16h





PRÉVENIR SA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Par Siel bleu

Les mardis 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 5 décembre de 14h15 à 15h15





MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Par Isabelle Reny, instructrice du programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience - MBSR.

Apprivoiser le stress et les émotions par la pleine conscience.

Réunion d'information : jeudi 28 septembre de 18h30 à 20h30

8 ateliers : les jeudis 12 octobre et 14 décembre de 18h30 à 21h30 puis 19, 26 octobre, 9, 16, 23 novembre et 7 décembre de 18h30 à 21h

lournée complète de pratique : samedi 2 décembre de 9h30 à 17h



BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL

Par SPA de la rue

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

Les mardis 12 septembre, 3 octobre, 14 novembre et 12 décembre 2023, sur rendez-vous à 14h15, 15h et 15h45 :

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

(BUS) Lignes 1, 5 et 10, arrêt Les Justices

ENSEMBLE METTRE SON CORPS EN MOUVEMENT SUR DE LA MUSIQUE AVEC LA BIODANZA

Par Anne-Claire Baudry – Association CorzéAme Pour les couples aidant-aidé

Les mardis 29 août, 12 et 26 septembre, 17 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre de 14h30 à 16h

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

BUS Lignes 2, 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

POSE-TOI

Par Christelle Horreau

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

Les jeudis 21 septembre, 5 et 19 octobre, 2, 16 et 30 novembre et 21 décembre Sur rendez-vous à 14h - 14h45 -15h30 et 16h15

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

(BUS) Lignes 1, 5 et 10, arrêt Les Justices

EXPRESSION CORPORELLE

Par Chloé Muller, psychomotricienne formée en sophrologie et danse thérapie

Déverrouillage corporel, remobilisation du corps, revalorisation de la confiance, plaisir, création, partage...

Adapté à tout type de capacité motrice, se pratique debout et assis.

Les jeudis 21 septembre, 19 octobre, 30 novembre et 21 décembre de 15h à 16h

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon 45, place Grégoire-Bordillon – Angers TRAM Lignes B ou C, arrêt Le Quai

Les lundis 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre de 10h à 11h

Résidence Autonomie Bellefontaine 2, rue de la Rame – Angers

TRAM Ligne B, arrêt Conservatoire

AROMATHÉRAPIE

Par Céline de Putter, pharmacienne

Découvrir les huiles essentielles, leurs propriétés et leur utilisation.

Réunion d'information : vendredi 8 septembre

Ateliers: les vendredis 15 septembre, 6 et 13 octobre, 10 et 24 novembre et 1er décembre de 10h à 11h30

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon 45, place Grégoire-Bordillon – Angers

TRAM Liignes B ou C, arrêt Le Quai

SE DÉTENDRE SE RENCONTRER

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

10 octobre 2023 de 14h à 19h30

Le temps d'une pause

Entrée libre et gratuite Accueil possible du proche aidé Nombreux ateliers de bien-être et de divertissement

Cité des associations 58, boulevard du Doyenné – Angers

Ligne 9, arrêt La Cité - Le Chabada

Le Centre communal d'action sociale remercie ses partenaires ARS, Association française des aidants, Carsat, CNSA, Conférence des financeurs, Département de Maine-et-Loire,

Malakoff-Humanis

Centre communal d'action sociale 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 leudi de 14h à 17h30



JUILLET / DÉCEMBRE 2023





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

Par la variété des actions proposées, ce programme vous permettra de trouver des réponses ajustées à vos besoins.

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

ÊTRE ÉCOUTÉ. SOUTENU, ORIENTÉ

ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

Par une équipe dédiée : écoute, conseils, orientation vers les dispositifs de répit, par téléphone, en entretien dans nos bureaux ou à votre domicile.

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

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

SOUTIEN / COACHING

En rendez-vous individuel

« Se connaître pour se reconnaître »

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

Un cycle de 5 entretiens de 1h30.

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.

LIB'R

Votre proche a besoin de compagnie et vous avez besoin de répit. 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...).

S'INFORMER. SE FORMER

CONFÉRENCES «LE NUMÉRIQUE»

« Découvrir, s'initier, utiliser » Gratuit sur inscription auprès du service Angers seniors animation. Espace Welcome : **02 41 23 13 31**

- Lundi 11 septembre de 15h à 16h30 Déjouer les arnagues par mail, téléphone et smartphone.
- Lundi 9 octobre de 15h à 16h30 S'initier sereinement aux services publics en ligne.
- Lundi 6 novembre de 15h à 16h30 Se divertir, s'évader grâce au numérique.
- Lundi 4 décembre de 15h à 16h30 Garder la forme, suivre son activité, adopter une alimentation saine et équilibrée : les applications à installer.
- Espace Welcome 4, place Maurice-Sailland - Angers
- RIS Lignes 1, 2, 3, 8, 9 et 10, arrêt Foch Saint-Aubin
- TRAM Lignes A ou C, arrêt Foch Haras

CINÉ - DÉBAT

« La promesse de l'aidant » d'Édouard Carrion

Gratuit sur inscription au 02 41 23 13 31

20 novembre 2023 à 14h



Centre lean-Vilar 1 bis, rue Henri-Bergson - Angers

9 octobre 2023, 2 séances à 14h et 20h

TRAM Lignes A ou C, arrêt Jean-Vilar

Ouinzaine de la santé mentale : Film à préciser

Cinéma Les 400 COUPS. Rue Jeanne-Moreau – Angers

TRAM Ligne C, arrêt Ralliement

PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT DES SUITES D'AVC

Gratuit sur inscription au 02 55 97 00 00

Vendredi 29 septembre 2023 de 15h à 16h30

Par docteure Sophie Godard, neurologue au CHU d'Angers et Émilie Pottier, infirmière de la filière AVC

AVC, ne perdez pas une minute! Comprendre pour agir vite pour lutter contre l'accident vasculaire cérébral, pour une meilleure prise en charge et plus de chance de récupération.

Un événement coorganisé avec le CHU d'Angers, l'ARS et les résidences Domitys



Résidence Domitys Rosa-Gallica 24, avenue Maurice-Mailfert - Angers



Tram Ligne A, arrêt Terra Botanica

CONFÉRENCES / TABLES RONDES

S'INSCRIRE EN RÉSIDENCE AUTONOMIE OU EN EHPAD : DÉCOUVRIR LE SITE VIA TRAJECTOIRE

Gratuit sur inscription auprès du service Angers seniors animation - 02 41 23 13 31

Jeudi 28 septembre 2023 de 15h à 17h

Comment utiliser cette plateforme, consulter l'annuaire des établissements d'hébergement pour personnes âgées, réaliser les démarches d'inscription...?



Résidence autonomie Bellefontaine 2, rue de la Rame - Angers



TRAM Ligne B, arrêt Conservatoire

VOYAGE AU CŒUR DES ÉMOTIONS (DANS LA VIE, EN FIN DE VIE)

Entrée libre et gratuite

leudi 5 octobre de 20h30 à 22h30

Par la Coordination de l'accompagnement en soins de support et palliatifs - Casspa



Centre de Congrès Jean-Monnier Angers

TRAM Lignes A ou B, arrêt Centre de Congrès

CUISINER SANS S'ESSOUFLER

Cycle de 3 ateliers :

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

• Vendredi 17 novembre de 10h30 à 12h Bien s'organiser en cuisine, par un

- Vendredi 1er décembre de 10h à 12h Les astuces techniques pour son quotidien, par un ergothérapeute.
- Vendredi 8 décembre de 10h à 12h30 Atelier cuisine avec les aides techniques. par les 2 professionnels.

Organisé en partenariat avec Les INSATIABLES.

diététicien nutritionniste

Mettre en place des astuces pour améliorer les connaissances, s'organiser plus facilement en cuisine en s'appuyant sur des aides techniques, être plus efficace et éviter l'épuisement.



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



Lignes 1, 5 et 10, arrêt Les Justices

PARCOURS AIDANT

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

Les lundis 11 décembre 2023, 8 et 29 janvier, 26 février, 18 mars 2024

Action collective animée par OSEOS 5 ateliers d'une demi-journée de 10h à 12h30 ou 14h à 16h30

- S'évader grâce aux écrans : la réalité virtuelle.
- Coaching: trouver des solutions par le groupe.
- Gestes de 1^{ers} secours du quotidien.
- Fabrication d'un soin bien être. - Retour d'expérience en groupe.
- Espace du bien-vieillir Robert-Robin



16 bis, avenue Jean-XXIII - Angers



FORMATION

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

S'ACCEPTER COMME AIDANT EN DÉVELOPPANT L'ESTIME DE SOI

Les mercredis 13 et 27 septembre, 18 octobre, 8 et 22 novembre 2023 de 14h à 16h

Action collective animée par Isabelle Lagrange, formatrice et coach professionnelle

L'estime de soi s'appuie sur la connaissance de soi : il s'agit de se connaître pour se reconnaître, porter sur soi un regard bienveillant, trouver l'énergie pour combattre le stress de la vie.



Espace du bien-vieillir Robert-Robin 16 bis, avenue |ean-XXIII - Angers



Lignes A ou C, arrêt Jean-XXIII

COMMENT COMMUNIQUER AUTREMENT AVEC SES PROCHES

Les samedis 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre 2023 et 13 janvier 2024 de 9h à 12h

Action collective animée par Isabelle Lagrange. formatrice et coach professionnelle

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.

Transformer les tensions en occasions d'évolution grâce au processus de la communication non violente.

Découvrir le potentiel de nos besoins.



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



TRAM Lignes A ou C, arrêt Jean-XXIII