

# SE RESSOURCER

## ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES AIDANTS

Gratuit sur inscription auprès de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants 02 41 24 15 26 et [aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr](mailto:aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr)

### MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

*Apprivoiser le stress et les émotions par la pleine conscience*

Les vendredis 21 et 28 octobre  
4, 18 et 25 novembre  
2, 9 et 16 décembre  
de 18h30 à 21h

Par Isabelle Reny Instructrice  
du programme de réduction du stress basé sur la Pleine conscience - MBSR

Réunion d'information :

**vendredi 23 septembre à 18h30**

+ 1 journée complète

**dimanche 4 décembre de 9h à 16h30**

📍 Résidence Autonomie Bellefontaine  
2 rue de la Rame - Angers

🚌 ligne 4 / arrêt Maison des Arts

### OSER LA PAUSE

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

Les lundis 12 et 19 septembre,  
10 et 24 octobre, 14 et 28 novembre,  
12 décembre 2022  
de 14h30 à 16h30

Par Nathalie Montaron - Sophrologue

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

🚌 lignes : 1- 4 / arrêt Elysée  
(Avenue du Général Patton)

### PRÉVENIR SA SANTÉ PAR

#### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les mardis 20 septembre, 18 octobre,  
15 novembre, 13 décembre 2022  
de 14h15 à 15h15

Par SIEL BLEU

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

🚌 ligne 11 / arrêt Meilland

### BIEN ÊTRE INDIVIDUEL

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

Les mardis 13 septembre, 11 octobre,  
8 novembre, 13 décembre 2022  
de 14h30 - 16h30

Par SPA de la rue

📍 Maison de Santé  
9 Rue Marie-Amélie Cambell  
Angers (Hauts-de-Saint-Aubin)

🚊 ligne A / arrêt Hauts de Saint-Aubin

## EN COURS DE PROGRAMMATION :

### DANSE IMPROVISÉE - THÉRAPIE\*

Atelier d'une heure tous les mois,  
animé par un professeur de danse

*Déverrouillage corporel, remobiliser le corps, revalorisation de la confiance, plaisir, création, partage...*

Adapté à tout type de capacité motrice, peu importe que l'on sache ou non danser.

Fait intervenir la stimulation, les souvenirs.

Dans certains cas l'activité peut être adaptée au proche aidé.

### AROMATHÉRAPIE\*

Atelier d'une heure toutes les 2 semaines,  
animé par une pharmacienne.

# SE DÉTENDRE SE RENCONTRER

### LA DÉTENTE DES AIDANTS\*

*Créer du lien entre aidants, en se retrouvant autour d'activités : loisirs créatifs, cuisine, sortie...*

Un accompagnement des proches aidés est organisé sur place.

**3 fois par semestre de 12h à 17h30**

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

📍 Résidence Autonomie Grégoire Bordillon  
45 Place Grégoire Bordillon - Angers

### SORTIES CULTURELLES\*

*Musée, cinéma, expositions...*

Accompagnement du couple aidant / proche aidé par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit.

\* Pour connaître le calendrier, contacter la Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants 02 41 24 15 26

Le Centre communal d'Action sociale remercie ses partenaires : AGRICA, ARS, Association française des aidants, CARSAT, CNSA, Département de Maine-et-Loire, Fondation de France

Centre communal d'action sociale  
Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants  
15, rue César-Geoffroy - ANGERS  
02 41 24 15 26  
[aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr](mailto:aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr)

## PROGRAMME

# D'AIDE AUX AIDANTS

## JUILLET / DÉCEMBRE 2022

**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.

La plateforme de répit  
du Centre communal  
d'action sociale de la  
Ville d'Angers est un lieu  
de soutien des 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 à la plateforme ou à votre domicile.

### SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Des psychologues partenaires, Florine Hergué et Romain Pager, peuvent vous accueillir pour évoquer votre situation d'aidant.

### SOUTIEN / COACHING

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.

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.

## S'INFORMER, SE FORMER

### CONFÉRENCES NUMÉRIQUES

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

Gratuit sur inscription auprès  
du service Angers Senior Animation  
Espace Welcome **02 41 23 13 31**

Organisé en partenariat avec Angers Seniors  
Animation - CCAS et par Destination multimédia  
**de 15h à 16h30**

- **Lundi 5 septembre**  
Gérer les courriers indésirables
- **Lundi 10 octobre**  
Découvrir des applications d'entraide  
et de rencontre entre voisins  
(mesvoisins.fr, allovoisins.com,  
Next Door, Smiile, OVS Angers...)
- **Lundi 28 novembre**  
Acheter en click and collect, ou d'occasion  
sur internet (drive, le bon coin, Vinted...)
- **Lundi 19 décembre**  
Classer ses documents administratifs  
dématérialisés

 en présentiel à l'Institut Municipal  
9 rue du musée - Angers  
et par Visio conférence

### CONFÉRENCES / TABLES RONDES

Gratuit sur inscription auprès  
de la Plateforme d'accompagnement  
et de répit des aidants **02 41 24 15 26**  
et [aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr](mailto:aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr)

### ÊTRE AIDÉS À DOMICILE

#### Les aides financières

**Lundi 19 septembre 2022 de 14h à 16h30**

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...

 Cité des associations (salles 7 et 8)  
Boulevard du Doyenné - Angers  
 ligne 9 / arrêt La Cité - Le Chabada

#### Les aides humaines

**Jeudi 15 septembre 2022 de 14h à 16h30**

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.

 Cité des associations (salles 7 et 8)  
Boulevard du Doyenné - Angers  
 ligne 9 / arrêt La Cité - Le Chabada

### JOURNÉES NATIONALE DES AIDANTS

#### Ciné - débat

Animé par Anne-Claire Baudry  
Thérapeute familiale

**Jeudi 6 octobre à 20h**

Film : Une vie démente

de Raphaël Balboni et Ann Sirot

 Cinéma les 400 Coups  
2 rue Jeanne-Moreau - ANGERS



### FORMATION

#### Entre soi

**Les lundis 3 et 17 octobre,  
7 et 21 novembre, 5 décembre 2022  
de 14h30 à 16h30**

Action collective animée par Isabelle Lagrange

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

 Espace du Bien vieillir Robert-Robin  
16 bis avenue Jean XXIII - Angers  
 ligne A / arrêt Jean XXIII

#### Ma famille mon proche et moi, comment trouver ma place ?

**Les samedis 17 septembre, 15 octobre,  
19 novembre, 10 décembre 2022,  
14 janvier 2023  
de 9h à 12h**

Action collective animée par Isabelle Lagrange

 Espace du Bien vieillir Robert-Robin  
16 bis avenue Jean XXIII - Angers  
 ligne A / arrêt Jean XXIII

#### Formation des aidants

**Les samedis 3 et 17 septembre,  
1<sup>er</sup> et 15 octobre, 5 et 19 novembre 2022  
de 9h à 12h**

Action collective animée par Romain Pager

 Espace du Bien vieillir Robert-Robin  
16 bis avenue Jean XXIII - Angers  
 ligne A / arrêt Jean XXIII