

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

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

PROGRAMME

D'AIDE AUX AIDANTS

JUILLET / DÉCEMBRE 2022

ANGERS VILLE
SOLIDAIRE



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

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^{er} 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