

# CALENDRIER DES AIDANTS

## AVRIL - MAI - JUIN

### 2025

CENTRE D'ACTION SOCIALE  
 DE LA VILLE DE PARIS



# ÉDITO

Depuis 2013 **la plateforme d'accompagnement et de répit aux aidants** accompagne les proches aidants du territoire Aisne-Sud.

Des activités vous sont proposées grâce au soutien financiers suivants :

- Service d'action sociale de la **Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Aisne**
- **Commission des Financeurs**



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

# QUI SOMMES-NOUS ?

## Une équipe composée de :



**Coordinatrice :**  
Jobert Aurélie



**Secrétaire :**  
Parkiet Nathalie



**Aide médico-  
psychologique :**  
Vadde Rosalie



**Psychologue :**  
Bazile Blandine



**Psychologue :**  
BENGHOZI Laura

## Cette équipe accompagne les proches aidants de :

- Personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer et maladies apparentées, sclérose en plaque, parkinson) quelque soit leur âge.
- Personnes souffrant d'une pathologie chronique, quelque soit leur âge,
- Personnes âgées de plus de 60 ans en situation de perte d'autonomie.

Notre équipe de professionnelles est votre interlocutrice privilégiée. Elle sera à l'écoute de vos besoins et disponible pour vous soutenir et vous accompagner dans une démarche de mieux-être

## Les professionnelles de la PARA sont formées au soutien des proches aidants.

Bien accompagner une personne malade ou une personne en perte d'autonomie, c'est également prendre en compte ses proches aidants en leur proposant des solutions accessibles, diversifiées et adaptées pour disposer de relais et leur permettre de souffler et de prendre soin d'eux.



## 1 ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

- **Avec nos psychologues :**

La psychologue de votre secteur peut vous rencontrer dans nos locaux, à votre domicile ou vous proposer un entretien téléphonique.

*(accompagnement gratuit)*

- **Avec notre aide médico-psychologique (AMP) :**

L'AMP vous propose la suppléance à domicile, ce dispositif vous permettra d'avoir un temps libre pour vous, d'une durée minimale de 3 heures et maximale de 6 heures, par prestation.

*(5€/H, sur rendez-vous)*

## 2 LES ACTIVITÉS DE RÉPIT :

**Ces activités collectives** vous permettent de vous relaxer, décompresser et de rencontrer d'autres aidants.



- **Vous ne pouvez pas vous absenter et laisser votre proche seul(e) ?**



- **Vous ne pouvez pas conduire jusqu'au lieu de rencontre ?**

Des solutions peuvent être proposées sous certaines conditions.

# LES PARENTHÈSES DE RÉPIT :

Veillez à bien informer votre intervenant au début de la séance si vous rencontrez des problèmes de santé

## Parenthèses sport-santé



### Gym douce / équilibre

Prendre conscience de son corps en douceur  
**Frédéric Denis, Coach sportif adapté**



### Marche Château-Thierry

Balade dans les environs de Château-Thierry  
**Association Arpsa Rando**



### Marche bien-être

Balade dans le parc des bruyères de Fère en Tardenois

**Association Arpsa Rando**



### Marche

Différents sites (avril, juin, septembre)

**Maison Sport Santé Gilbert Peres Aisne Sud**

Conseils pour les marches : porter des chaussures avec semelles crantées et une tenue adaptée à la météo



### Gym équilibre

Travailler son équilibre

**Association Gymnaste Cottérezien**

## Parenthèses créativité-loisirs



### S'exprimer par la créativité

S'apaiser en créant : peinture, collage...

**MAITE DENIS, Art-thérapeute**

## Parenthèses bien-être



### Sophrologie

Un moment de détente et de relaxation

**Aurélia Hardy, Sophrologue**



### Socio-esthétique

Prendre soin de soi, en accompagnant son corps à un mieux être

**Catherine Grison, Socio-esthéticienne**



### Sonothérapie

Utilisation des bols tibétains pour une relaxation profonde

**Sylvie Spatz, sonothérapeute**

Contre-indications pour les personnes portant un pacemaker, souffrant d'épilepsie et les femmes enceintes

Conseils : pensez à rapporter vos tapis de sol et légère couverture si besoin



### Danse

Exprimer ses émotions

**Blandine Bazile, Psychologue**

## Parenthèses lien social



### Numérique

Accompagnement et informations aux techniques de l'informatique à travers différentes thématiques

**Xavier Sifflet, Informaticien**

Conseils : pensez à rapporter votre ordinateur et/ou tablette



### Création d'un recueil

Accompagnement, échange et création d'un recueil

**Xavier Sifflet, Informaticien**



### Bien-être en scène

Venez vous mettre en scène pour amener de la joie et du rire à votre quotidien

(St Médard de Soissons)

**Blandine Bazile, Psychologue**

# NOUVEAUTÉS

## BIEN ÊTRE EN SCÈNE

Venez vous mettre en scène au théâtre Saint Médard pour amener de la joie et du rire à votre quotidien



Théâtre Saint Médard  
64 avenue de Paris, Soissons

## MARCHE BIEN-ÊTRE



Venez marcher pour votre bien-être tout en respectant votre rythme. Tous les premiers lundis de chaque mois de 9h15 à 11h00.



Parc des bruyères, Fère en Tardenois

## MARCHE



Venez marcher avec la Maison Sport Santé en découvrant de nouveaux secteurs. Deux heures par mois de 14h00 à 16h00.



**Avril** : Secteur Épaux-Bézu  
**Juin** : Secteur Braine/Soissons

# GROUPE D'EXPRESSION ET DE PARTICIPATION

Depuis 2023, un **Groupe d'Expression et de Participation (GEP)** a été mis en place pour favoriser l'expression et la participation des personnes accompagnées (similaire à un Conseil de la Vie Sociale).

Dans ce cadre, les proches-aidants peuvent participer à ces temps de rencontre qui ont lieu **3 à 4 fois par an**.



Si vous êtes intéressés,  
n'hésitez pas à revenir vers nous



Un classeur regroupant l'ensemble des comptes rendus est à disposition à la Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants (P.A.R.A).





**Vous accompagnez un proche  
malade, en situation de handicap  
ou dépendant du fait de l'âge ?**



## *Café des aidants<sup>®</sup>*

Autour d'un café, venez échanger  
votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps  
convivial d'échange et d'information en libre accès.

Avec le soutien de :







## Horaires de 14h30 à 16h00

### « Comment être présent et bienveillant auprès de son proche-malade »



10 avril 2025

Villers Cotterêts

*(Cité Internationale de la Langue Française)*



17 avril 2025

Fère en Tardenois

*(Salle Maurice Denis)*



24 avril 2025

Villiers Saint Denis

*(P.A.R.A)*

### « Bien se traiter soi-même »



05 mai 2025

Villiers Saint Denis

*(P.A.R.A)*



16 mai 2025

Fère en Tardenois

*(Salle Maurice Denis)*



22 mai 2025

Villers Cotterêts

*(Cité Internationale de la Langue Française)*

### « Accueillir son propre vieillissement »



05 juin 2025

Villiers Saint Denis

*(P.A.R.A)*



16 juin 2025

Fère en Tardenois

*(Salle Maurice Denis)*



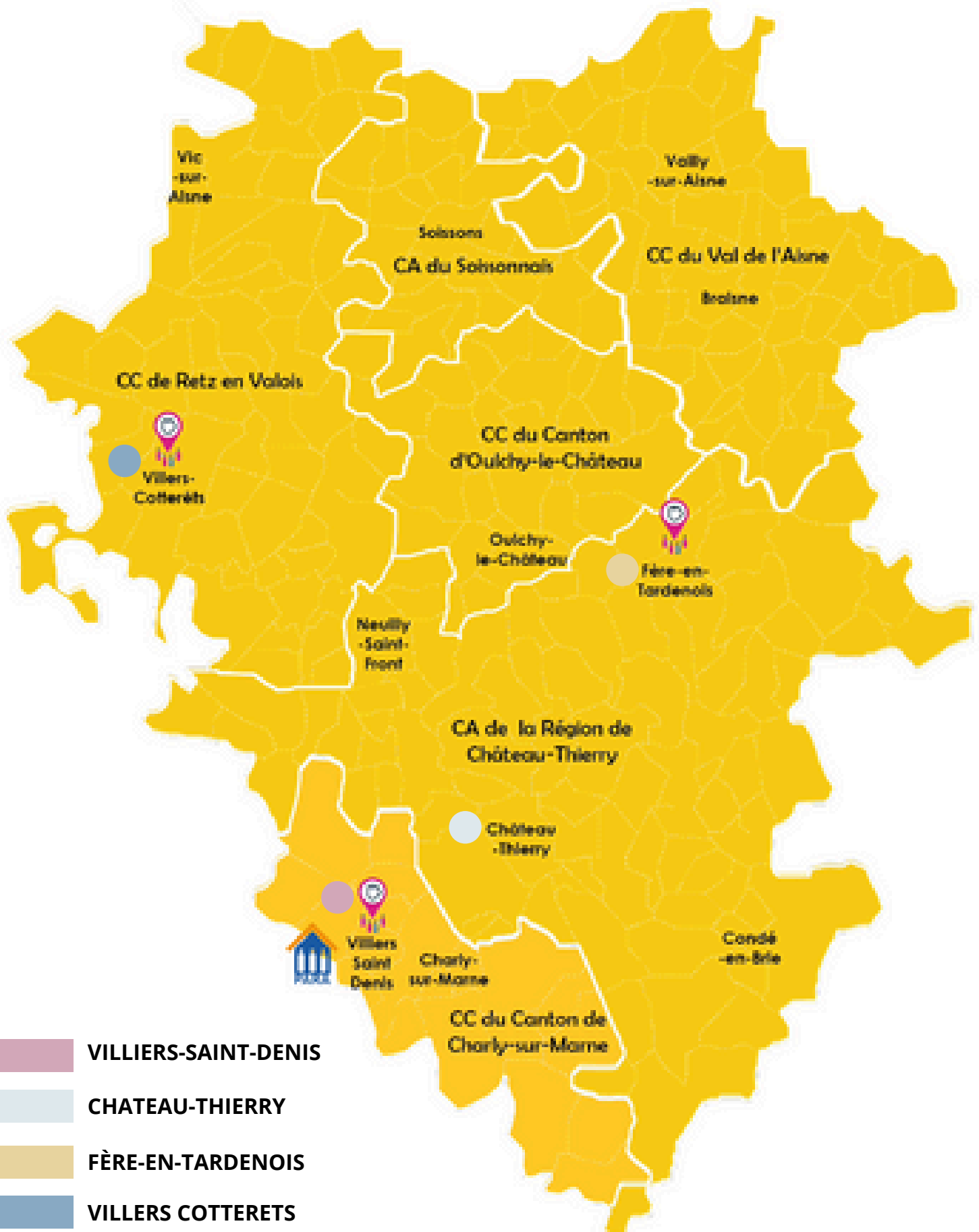
23 juin 2025

Villers Cotterêts

*(Cité Internationale de la Langue Française)*



# LES ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE AISNE-SUD





# MES NOTES :

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing notes.

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS SUR LES ACTIVITÉS**  
**ET**  
**LES MODALITÉS D'INSCRIPTIONS,**

merci de contacter l'équipe :



**03 23 70 53 30**



**plateforme-aidants@hirs-villiers.net**



**1, rue Victor et Louise  
Monfort,  
02310 Villiers-Saint-Denis**