

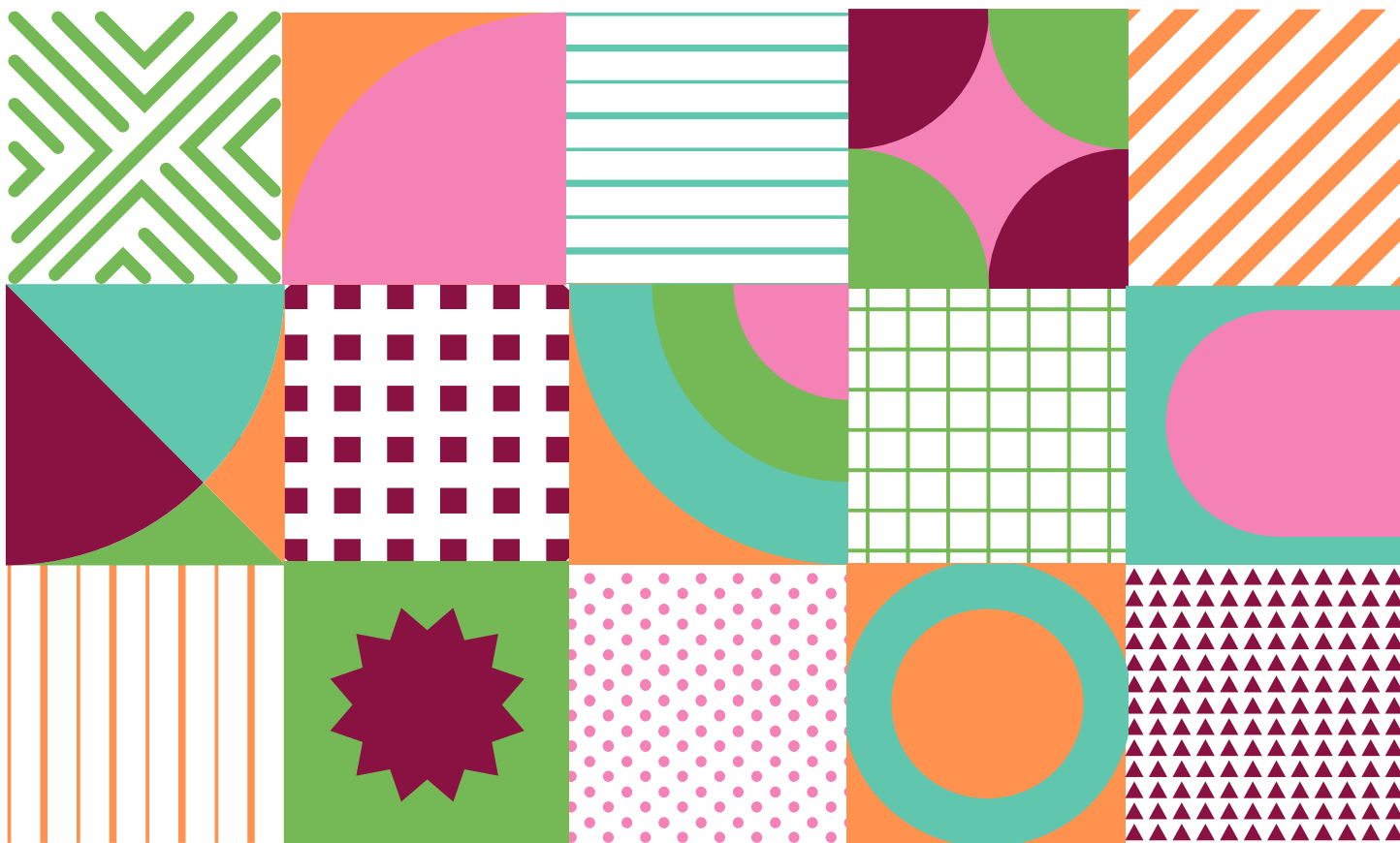


N°24

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



 **AGENDA**

Octobre | Novembre | Décembre 2026



SOMMAIRE

Par où commencer ?

P.4-5

INFOS À LA UNE

Forum évènement

P.50-53

ET N'OUBLIONS PAS...

La boîte à outils

P.6-45

LES ACTIVITÉS

Sur vos territoires :

Grand-Cognac • p7 à 12

Grand-Angoulême • p13 à 28

Charente-Limousine • p29 à 31

La Rochefoucauld, porte du Périgord • p31 à 32

Lavalette | Tude-Dronne • p32 à 35

Coeur de Charente • p35 à 36

Rouillacais • p36 à 38

Val de Charente • p39 à 41

4B Sud-Charente • p42 à 45

P.54-67

LA COMMUNICATION

Des dispositifs

P.46-50

TOUS LES TERRITOIRES

Accès numérique ou téléphonique





LÉGENDE

Pour comprendre nos pictos !



COLLECTIF



INDIVIDUEL



FORMATION

(programme pédagogique)



INFORMATION SENSIBILISATION

(bus itinérant, orientation/évaluation, forums, conférences...)



ÉCOUTE ET SOUTIEN

(groupe de parole, soutien numérique, administratif...)



ACTIVITÉ ET ATELIER BIEN-ÊTRE - PRÉVENTION

(activités de : bien-être, physiques, casques de réalité virtuelle...)



RÉPIT

(séjours, halte répit...)



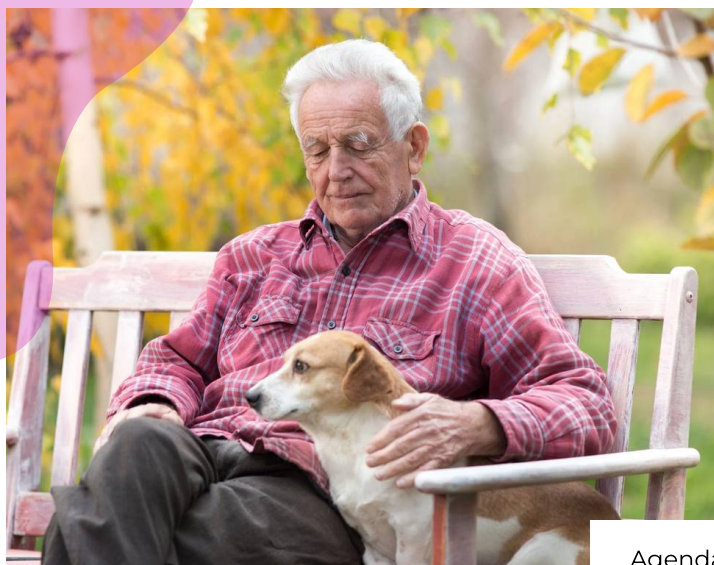
COOPÉRATION TERRITORIALE

(démarche collective, action de consultation, participation à la vie démocratique en santé...)



INFOS À LA UNE

FORUM, ÉVÈNEMENT...





CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

2 dates à retenir

Mardi 6 octobre matin à Rouillac

Jeudi 8 octobre journées aux Chais Magelis à Angoulême

La Semaine Bleue c'est 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire !

Cette Semaine nationale est à destination des retraités et des personnes âgées.

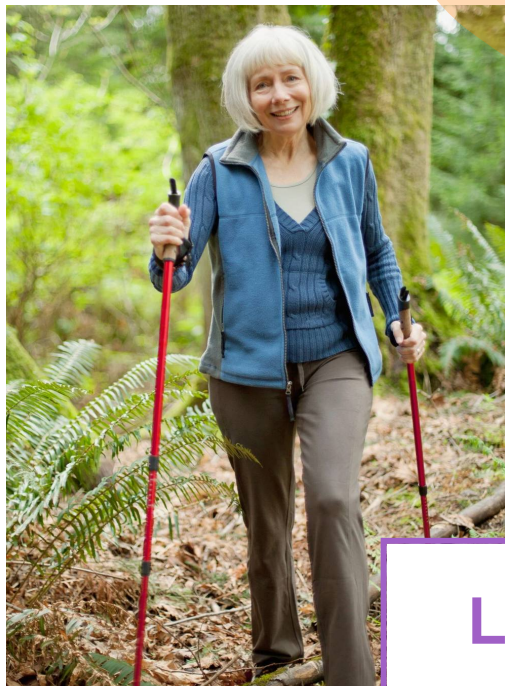
La Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations.

Le thème national retenu en 2026 est « Vieillir, une force à partager ! ».

La thématique charentaise s'articulerait autour de « L'Age en actions ».

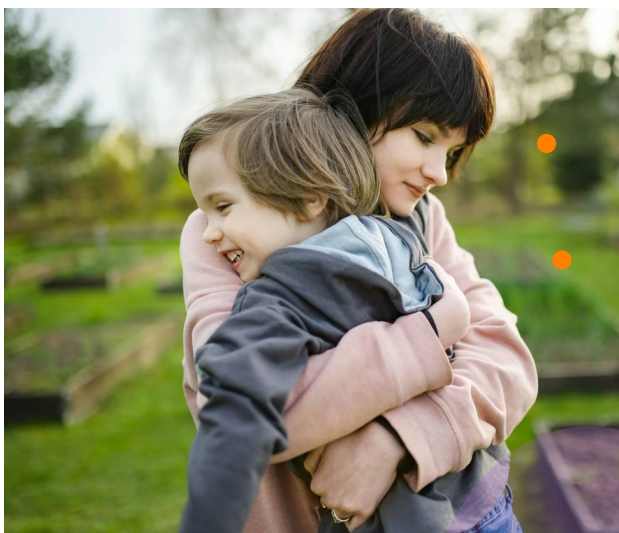
Des ateliers de prévention, des activités culturelles et de loisirs et des stands d'information à destination du public senior, des marches ainsi qu'une visite du musée de la BD et un spectacle vous seront proposés suivant les lieux.





LES ACTIVITÉS

SUR VOS TERRITOIRES



MASSAGE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES

✓ Sur inscription € Payant* Aidant

Organisé par **Le Cabinet Voïtheia Bien-être · Hélène Mouillac** infirmière thérapeute, vous propose des massages de détente, des soins énergétiques ciblés sur le stress, la fatigue chronique et autres conséquences de votre engagement d'Aidant(e). * **40€ soin basique (45min) | 60€ soin complet (90min)**

📍 Cabinet VOÏTHEIA Bien-être : 24 rue de l'église - Cherves à Val-de-Cognac

🕒 Soins mensuels, sur rendez-vous téléphonique du **lundi au vendredi de 14h à 18h** et de **10h à 12h** le samedi

☎️ Contact **Hélène Mouillac**, au **06 67 79 42 68**
helenevoithea@gmail.com

🌐 www.helenemouillacenergeticienne.fr

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** · Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎️ Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription € Gratuit Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** · **5 entretiens** conduits par un **psychologue formé**.

📍 Hiersac | Cognac

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

🕒 Sur rendez-vous

🌐 www.francealzheimer.org

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** · Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 Mairie de Hiersac

🕒 **RDV mensuel, le mercredi à 14h30**

🌐 www.francealzheimer.org

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

UMSVE 16 CLICK



Sur inscription

€ 10 euros les 3 séances



Tout public

Organisé par **Une Main Sur Votre Épaule** • Remise à niveau informatique.



Maison de quartier Albert Guet, 1 rue de Marennes • Cognac



Le **1^{er} samedi** du mois, de **14h à 17h**



Tiers Lieu Chemin d'aidant Centre Hospitalier de Châteauneuf sur Charente



Sur RDV



Contact **Claire Coupaud** au **07 84 95 94 13** | unemainsurvotreepaule@yahoo.com

HANDIJAZZ16



Sur inscription

€ 20/30 euros*



Tout public

Organisé par **Handijazz16** • Cours de danse pour tous. *Adhésion annuelle entre 20 et 30€



Salle Albert Guet, 1 rue de Marennes • Cognac



Tous les **samedis** hors vacances scolaires, de **14h à 17h30**



Contact **Jennifer Bondon** au **06 79 16 24 52**

PRÉVENTION MÉMOIRE ET GYM DOUCE



Sur inscription

€ 3 euros/séance



Tout public

Organisé par **La Maison de LEA - UNA** • Ateliers de prévention santé seniors (60 ans et plus), une heure d'atelier mémoire suivi d'une heure de gym douce/Prévention des chutes



Plateforme des aidants, Châteauneuf sur Charente



Les **vendredis** (hors juillet et août), de **10h à 12h**



Contact **Céline Gachet** au **06 11 71 12 99** | cgachet@lamaison2lea.fr



www.lamaison2lea.fr

DISPOSITIF DIAPAR



Sur inscription

€ 30€/an



Tout public

Organisé par **L'Association Génération Grande Champagne** • (*Dispositif Itinérant d'Accompagnement pour la Promotion de la santé et de l'Autonomie en milieu Rural*). Ces ateliers de prévention santé s'adressent aux **personnes de plus de 60 ans** et ont pour objectif le "bien vieillir". L'intérêt est de stimuler les capacités cognitives, motrices et sociales à travers des activités qui font sens pour les participants : Ateliers mémoire, gym, marche, cuisine, activités intergénérationnelles, jardin partagé etc. Les ateliers combinent exercices pratiques, conseils personnalisés et échanges collectifs. L'objectif est de renforcer la participation aux activités quotidiennes, soutenir le bien-être et favoriser un vieillissement actif !



Le dispositif intervient sur les communes de Bellevigne (*Eraville, Malaville, Nonaville, Touzac, Viville*), Lignières-Ambleville, Criteuil-la-Madeleine, Châteauneuf-sur-Charente, Bonneuil, St-Preuil, Segonzac, Mainxe, Birac, Saint-Fort-sur-le-Né, Juillac-Le-Coq.



Atelier hebdomadaire. Contactez les professionnelles du dispositif pour les informations complémentaires



Contact au **Laure Dieumegard-Charrier**, infirmière et **Elsa Layre**, ergothérapeute au **06 47 36 60 88** | ide.diapar@aggc16.fr

AIDE ADMINISTRATIVE

✓ Sans inscription € 10 euros Tout public

Organisé par **Une Main Sur Votre Épaule** • Rendez-vous pour une aide administrative.

📍 Maison de quartier Albert Guet,
1 rue de Marennes • Cognac

🕒 Le **1^{er} samedi** du mois, de **9h à 12h et de 14h à 17h**

📍 Tiers Lieu Chemin d'aidant Centre
Hospitalier de Châteauneuf sur Charente

🕒 Le **2^{ème} samedi** du mois, de **9h à 12h et de 14h à 17h**
sur RDV

☎ Contact **Claire Coupaud** au **07 84 95 94 13** | unemainsurvotreepaule@yahoo.com

RENCONTRE "ÊTRE AIDANT ÇA SE PARTAGE"

✓ Sans inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente** • Accompagnés par un professionnel de la Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente et de la psychologue du Centre Ressource Territorial Ouest Charente, nous proposons aux aidants de se retrouver pour échanger et partager leurs expériences. En s'appuyant sur les besoins de ce collectif, nous proposerons des ateliers thématiques. L'accompagnement de votre proche est possible ainsi que de rester après la rencontre pour partager le déjeuner.

📍 Tiers Lieu Chemins d'Aidants - Place de l'église • Chateauneuf s/Charente

🕒 Les **2^{èmes} jeudis** du mois, de **9h30 à 12h**

🌐 www.dynamiqueaidants16.fr

☎ Contact **Emmanuelle Merveille** au **05 45 21 31 31** (choix 1) | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

✓ Sans inscription € Gratuit Dyade

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson** • Informer, accompagner, orienter sur la maladie de Parkinson

📍 Tiers Lieu Chemins d'Aidants - Place de l'église • Chateauneuf s/Charente

🕒 **2^{ème} lundi** du mois,
de **13h30 à 16h30**

☎ Contact **Jacqueline Goudoux** au **07 64 76 28 71** | comite16@franceparkinson.fr

OCTOBRE

03

LOTO CARITATIF POUR OCTOBRE ROSE

✓ Sur inscription € Payant Tout public

Organisé par **Stella le Chai des Lumières** • Nous avons signé un partenariat national avec l'association **Les Bonnes Fées**, qui sera bénéficiaire de l'ensemble des dons du loto. Il aura lieu dans les **81 résidences Stella et Nohée** le même jour. Les Bonnes Fées est une association d'intérêt général, créée par Sylvie Tellier et 17 autres anciennes Miss France, qui accompagne les personnes touchées par le cancer en leur proposant des moments de bien-être, d'écoute et de réconfort. L'association agit pour aider les bénéficiaires à mieux vivre leur parcours de soins et à retrouver confiance en eux.

📍 Résidence Séniors Stella, Le Chai des Lumières

🕒 À **14h30**

🌐 inscription : www.stella-nohee.fr/loto

☎ Contact **Marie-Noëlle Mouche**, au **05 45 36 79 00** | cognac@stella-management.com

08

CERCLE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **L'Envol de Libellules** • Vous êtes parent d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap cognitif et/ou intellectuel ? Ce cercle de parole est fait pour vous ! Nous vous accueillons pour un temps d'échange avec d'autres parents. Ces cercles sont co-animés par **Dominique DAIGRE**, psychologue, et **Camille CHUILLET**, éducatrice spécialisée et maman aidante. Ces temps sont l'occasion de rencontrer d'autres parents et d'échanger autour des défis rencontrés mais aussi des réussites de vos enfants !

Pour les enfants, un **moyen de garde est possible sur place dès 17h45** grâce à nos supers bénévoles. Pour pouvoir en bénéficier, merci de vous rapprocher de **Camille CHUILLET** au **06 30 46 17 18** (*places limitées et conditionnée à la participation à une première rencontre familiale qui se soit bien passée pour l'enfant*).

Pour participer à nos cercles de parole, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Nous remercions nos partenaires, sans qui cet événement ne serait pas possible : Grand Cognac et l'action sociale de la caisse de retraite d'AG2R La Mondiale. Attention, les inscriptions ne sont possibles que jusqu'au dimanche soir précédent le cercle.. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Centre de Loisirs "La Férie", 9 rue Claude Debussy • Cognac

🕒 De 18h à 19h



www.envoldelibellules.fr

☎ Contact **Camille Chuillet**, au **06 30 46 17 18** | contact.envoldelibellules@gmail.com

15

JOURNÉE SANTÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Tout public

Organisé par **Le Tiers Lieu Chemins d'Aidants et la CPTS Ouest Angoumois** • **Thème : Vie affective et Santé sexuelle**. Une journée par mois pour comprendre, agir et co-construire la santé sur notre territoire.

* **Frais de repas à prévoir (non obligatoire)**

📍 Tiers Lieu, place de la l'église, Châteauneuf Sur Charente

🕒 De 10h à 16h

☎ Contact **Mariline Dintrat**, au **06 85 02 57 82** | equipe.tierslieu@ch-chateauneuf.fr

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Le CASA - Soutien aux Aidants** • Assemblée générale annuelle en novembre. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Salle des fêtes • Ars-en-Saintonge

🕒 Date et horaires à définir



www.soutien-aux-aidants.fr

☎ Contact **Daniel Monet** (Vice-Président et Trésorier), au **07 80 79 36 67** | dm.lecasa.pch@gmail.com

19

CERCLE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **L'Envol de Libellules** • Vous êtes parent d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap cognitif et/ou intellectuel ? Ce cercle de parole est fait pour vous ! Nous vous accueillons pour un temps d'échange avec d'autres parents. Ces cercles sont co-animés par **Dominique DAIGRE**, psychologue, et **Camille CHUILLET**, éducatrice spécialisée et maman aidante. Ces temps sont l'occasion de rencontrer d'autres parents et d'échanger autour des défis rencontrés mais aussi des réussites de vos enfants !

Pour les enfants, un **moyen de garde est possible sur place dès 17h45** grâce à nos supers bénévoles. Pour pouvoir en bénéficier, merci de vous rapprocher de **Camille CHUILLET** au **06 30 46 17 18** (places limitées et conditionnée à la participation à une première rencontre familiale qui se soit bien passée pour l'enfant).

Pour participer à nos cercles de parole, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Nous remercions nos partenaires, sans qui cet événement ne serait pas possible : Grand Cognac et l'action sociale de la caisse de retraite d'AG2R La Mondiale. Attention, les inscriptions ne sont possibles que jusqu'au dimanche soir précédent le cercle.. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Centre de Loisirs "La Férie", 9 rue Claude Debussy • Cognac

🕒 De 18h à 19h

🌐 www.envoldelibellules.fr

☎ Contact **Camille Chuillet**, au **06 30 46 17 18** | contact.envoldelibellules@gmail.com

19

JOURNÉE SANTÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Tout public

Organisé par **Le Tiers Lieu Chemins d'Aidants et la Maison de Santé de Châteauneuf s/C** • **Thème : Perturbateurs endocriniens**. Une journée par mois pour comprendre, agir et co-construire la santé sur notre territoire. ***Frais de repas à prévoir (non obligatoire)**

📍 Tiers Lieu, place de la l'église, Châteauneuf Sur Charente

🕒 De 10h à 16h

☎ Contact **Mariline Dintrat**, au **06 85 02 57 82** | equipe.tierslieu@ch-chateauneuf.fr

03

CERCLE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **L'Envol de Libellules** • Vous êtes parent d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap cognitif et/ou intellectuel ? Ce cercle de parole est fait pour vous ! Nous vous accueillons pour un temps d'échange avec d'autres parents. Ces cercles sont co-animés par **Dominique DAIGRE**, psychologue, et **Camille CHUILLET**, éducatrice spécialisée et maman aidante. Ces temps sont l'occasion de rencontrer d'autres parents et d'échanger autour des défis rencontrés mais aussi des réussites de vos enfants !

Pour les enfants, un **moyen de garde est possible sur place dès 17h45** grâce à nos supers bénévoles. Pour pouvoir en bénéficier, merci de vous rapprocher de **Camille CHUILLET** au **06 30 46 17 18** (places limitées et conditionnée à la participation à une première rencontre familiale qui se soit bien passée pour l'enfant).

Pour participer à nos cercles de parole, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Nous remercions nos partenaires, sans qui cet événement ne serait pas possible : Grand Cognac et l'action sociale de la caisse de retraite d'AG2R La Mondiale. Attention, les inscriptions ne sont possibles que jusqu'au dimanche soir précédent le cercle.. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Centre de Loisirs "La Férie", 9 rue Claude Debussy • Cognac

🕒 De 18h à 19h

🌐 www.envoldelibellules.fr

☎ Contact **Camille Chuillet**, au **06 30 46 17 18** | contact.envoldelibellules@gmail.com

05

SALON SÉNIORS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La ville de Cognac** • Forum d'informations et d'accès aux droits

📍 Espace 3000, boulevard Oscar Planat • Cognac

🕒 De 10h à 17h

☎ Contact au 06 67 36 56 82

12

RENCONTRE FAMILIALE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **L'Envol de Libellules** • Vous êtes une famille avec un enfant en situation de handicap cognitif et/ou intellectuel ? C'est l'occasion de rencontrer d'autres familles et de créer des liens ! Au programme :

- animations pour toute la famille : activités manuelles, maquillage, jeux de société, jeux d'extérieur, espace sensoriel, etc. .
- un goûter offert à 16h
- un atelier "Bien-être" à 16h45, pour les parents-aidants qui le souhaitent (*les enfants sont pris en charge par nos bénévoles*). Pensez à emmener un tapis de sol, un coussin et une petite couverture par participant pour plus de confort.

Pour participer à nos rencontres, **l'adhésion à l'association est obligatoire**. Celle-ci est **gratuite la première année**. Nous remercions nos partenaires, sans qui cet événement ne serait pas possible : Grand Cognac, la CAF de la Charente, la MSA des Charentes, la CPAM de la Charente et la boulangerie Ange. Attention, les inscriptions ne sont possibles que jusqu'au mardi soir précédent la rencontre. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Centre de Loisirs "La Férie", 9 rue Claude Debussy • Cognac

🕒 De 14h à 18h

🌐 www.envoldelibellules.fr

☎ Contact **Camille Chuillet**, au 06 30 46 17 18 | contact.envoldelibellules@gmail.com

17

JOURNÉE SANTÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Tout public

Organisé par **Le Tiers Lieu** Chemins d'Aidants et la CPTS Ouest Angoumois • **Thème : Prévention des chutes**. Une journée par mois pour comprendre, agir et co-construire la santé sur notre territoire. ***Frais de repas à prévoir (non obligatoire)**

📍 Tiers Lieu, place de la l'église, Châteauneuf Sur Charente

🕒 De 10h à 16h

☎ Contact **Mariline Dintrat**, au 06 85 02 57 82 | equipe.tierslieu@ch-chateauneuf.fr



RÉSEAU DE CONFIANCE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** • Réseau de confiance lutte contre **l'isolement des âgés** via un retour au **collectif** : *atelier collectif, accompagnement au numérique ou bien encore accompagnement vers d'autres structures...* Vous pouvez aussi bien en profitez vous, que devenir bénévole !

📍 **Amicale Laïque** : avenue du général de Gaulle, Gond-Pontouvre

☎ Contact **Solène Rollin**, au **06 16 22 43 49**
coordination.fd16@centres-sociaux.fr

📍 **Le Kaléidoscope** : 1 place de l'égalité, Saint-Michel

GYM ADAPTÉE

✓ Sur inscription

€ 3 euros

👤 Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** • Séances de gym adaptée pour les aidants, travail de renforcement musculaire, mobilisation articulaire, souplesse, équilibre et étirements. Le tout dans la bonne humeur !

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude, Gond Pontouvre

☎ Contact **Céline Gachet**, au **06 11 71 12 99**
cgachet@una1686.org

🕒 Séance tous les **jeudis**, de **14h à 15h**

🌐 www.lamaison2lea.fr

GYM AQUATIQUE ADAPTÉE

✓ Sur inscription

€ 3 euros

👤 Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** • Séances de gym aquatique adaptée pour les aidants. Travail sous forme de circuit training avec ou sans matériel. **Place limitée à 6 personnes.**

📍 Résidence Domitys : 2 rue Anatole France, L'Isle d'Espagnac

☎ Contact **Céline Gachet**, au **06 22 61 80 62**
lamaison2lea@gmail.com

🕒 Séance tous les **3^e lundis du mois**, de **14h à 15h**

🌐 www.lamaison2lea.fr

ART THÉRAPIE

✓ Sur inscription

€ 3 euros

👤 Aidant

Organisé par la **Maison de Léa** • Envie d'un moment rien que pour vous, où créativité et bien-être se mêlent en douceur ? Ces séances sont ouvertes à tous, sans besoin de compétences artistiques. Mélanie vous accompagne pour vous reconnecter à vous-même dans une ambiance chaleureuse et apaisante. Ces ateliers sont une belle opportunité pour lâcher prise, se recentrer et repartir avec un esprit plus léger et serein. *Alors laissez votre créativité s'exprimer!*

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude • Gond Pontouvre

🕒 **Le jeudi, 2 fois/mois**, de **15h à 17h**

☎ Contact **Maison de LEA**, au **06 22 61 80 62** | lamaison2lea@gmail.com

🌐 www.lamaison2lea.fr

SOPHROLOGIE



Sans inscription



3 euros



Aidant

La **sophrologie** est une méthode de **relaxation** qui aide à relâcher les tensions physiques, psychiques et émotionnelles grâce à la respiration consciente. Elle permet de se recentrer, de mettre l'extérieur de côté et de s'accorder un temps pour soi, en douceur. C'est un chemin vers la sérénité et la paix intérieure, qui invite à prendre conscience de ce qui vit en nous, à libérer ce qui bloque et à renforcer ce qui nous fait du bien.



Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude, Gond Pontouvre



www.lamaison2lea.fr



Séance tous les **mardis**, de **10h à 12h (débutant)** et de **14h à 16h (plus expérimenté)**



Contact **Evelyne Couty**, au **06 22 61 80 62**
ecouty.una1686@gmail.com

ATELIER CARPE DIEM



Sur inscription



15€ la journée (repas compris)
5€ la demi-journée



Aidant

Pour les personnes âgées de **50 à 79 ans**, atteintes d'une **maladie neuro-évolutive**.



Dans les locaux de la Mutualité Française Charente, Angoulême



Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**



Elsa Layré, Ergothérapeute : e.layre@domicilemutualiste16.fr
Mélissa Delon, Ergothérapeute : m.delon@domicilemutualiste16.fr

PERMANENCE MAISON DE LEA



Sans inscription



Gratuit



Aidant



Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude, Gond Pontouvre



Contact **Evelyne Couty**, au **06 22 61 80 62**
lamaison2lea@gmail.com



Accueil libre du **lundi au vendredi** de **10h à 17h**



www.lamaison2lea.fr

AGUASOPHRO



Sur inscription



15 euros/pers



Dyade

Organisé par **Sophroagua16** • Prévenir l'épuisement, cultiver l'équilibre. En 2026, je proposerai des ateliers collectifs d'**aguasophrologie** dédiés aux **aidants et aux aidés**, afin d'offrir un espace de détente, de ressources et de mieux-être.

Objectifs :

- Prévenir l'épuisement des aidants en leur offrant écoute, récupération et équilibre émotionnel.
- Aider les aidés à mieux gérer douleurs, anxiété et perte de repères.
- Transmettre des outils simples de respiration, relaxation et visualisation utilisables au quotidien.

Actions proposées :

- Séances d'aguasophro en balnéo (eau chauffée à 34°C + bassin où vous aurez pied) pour favoriser détente musculaire, relâchement et sécurité intérieure.

Ces pratiques permettront aux participants de retrouver énergie, sérénité et confiance, et de mieux traverser les défis liés à la maladie, la dépendance ou l'accompagnement d'un proche. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*



Balnéo du Centre Hospitalier d'Angoulême



Les **samedis** de **11h à 12h**



www.sophroagua16.fr



Contact **Karine Roussin**, au **07 77 49 08 77** | karine.sophrologue.aguasophro@gmail.com

GROUPE DE PAROLE FAMILLE

✓ Sur inscription

€ 8 euros par séance

👤 Aidant

Organisé par **UNAFAM 16** • Le groupe de parole est à destination des proches (famille ou ami) d'une personne souffrant d'un trouble psychique. Il est animé par une psychologue clinicienne et coordonné par une bénévole de l'UNAFAM 16. Il permet aux participants de sortir de l'isolement, échanger sur la situation vécue avec la personne en souffrance psychique et retrouver espoir et pouvoir d'agir. **Réservé aux adhérents de l'UNAFAM 16.** Il est possible de **participer à une séance d'essai.**

📍 UDAF, 73 impasse Joseph Niepce, CS 92417, Angoulême

🕒 Un **jeudi par mois** de **16h à 18h**

☎️ Contact au **06 07 36 42 21** | **16@unafam.org**

🌐 www.unafam.org/charente

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • *Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.**

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎️ Contact au **05 45 21 31 31**

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • **5 entretiens** conduits par un **psychologue formé.**

📍 Angoulême | Saint Yrieix sur Charente

🕒 Sur rendez-vous

🌐 www.francealzheimer.org

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | **contact16@francealzheimer.org**

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ **Gratuit**

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par une psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 60 Route de Saint Jean d'Angely
Saint Yrieix sur Charente

☎️ Contact **Christelle** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

🕒 **RDV mensuel, le samedi** de **10h à 12h**

🌐 www.francealzheimer.org

HALTE RELAIS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente**. Cette action a pour objectif d'accompagner les personnes malades pour favoriser la sociabilité, participer à des actives collectives détente, physique, culturelles, animée par une Ergothérapeute professionnelle et des bénévoles formés.. La Halte Relais est une marque déposée de France Alzheimer et maladies apparentées.

📍 60 Route de Saint Jean d'Angely • Saint Yrieix sur Charente

🕒 Un samedi dans le mois, de 10h à 12h

☎ Contact **Christelle** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimer.org

🌐 www.francealzheimer.org

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de plus de **65 ans** qui souhaitent prévenir les effets du vieillissement. Pendant 1 Heure les participants vont pouvoir bouger, danser en musique guidés par un professeur de danse. Cette activité a pour objectif d'offrir une activité de détente aux familles isolées . Ces séances sont une bulle de joie, de bien être pour tous les participants chaque semaine. Elles sont ouvertes à tous les publics.

*L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne

📍 Le Marysa, 33 Impasse Félix Nadar
Ma Campagne • Angoulême

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91
contact16@francealzheimer.org

🕒 Le mercredi matin, de 10h à 11h (hors vacances scolaires)

🌐 www.francealzheimer.org

PING ALZHEIMER

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le programme Ping Alzheimer utilise le tennis de table pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer grâce à des activités physiques et cognitives. *L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne

📍 Gymnase Jean Philippe Gatien
74 rue de la Trésorière • Angoulême

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91
contact16@francealzheimer.org

🕒 Le jeudi, de 10h à 11h30 (hors vacances scolaires et jours fériés)

🌐 www.francealzheimer.org

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Dyade

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson** • Informer, accompagner, orienter sur la maladie de Parkinson

📍 La Maison de Léa, 20 Impasse de la Valenceaude • Gond-Pontouvre

🕒 4^e lundi de chaque mois,
de 13h30 à 16h30

☎ Contact **Jacqueline Goudoux** au 07 64 76 28 71 | comite16@franceparkinson.fr

MARCHE POUR LES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **la Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** • Cette marche a comme thématique la prévention. Prendre soin de sa santé par une activité physique adaptée au rythme de chaque aidant. C'est un moment convivial entre pairs propice au partage. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Départ : Plan d'eau de Saint Yrieix sur Charente ⌚ 1 fois/semaine (dates transmises après inscription)

☎ Contact **Sonia Marchat** au 05 45 21 31 31 (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

MON HERBIER EN VILLE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Mise en place d'un jardin aromatique avec des semis, des plantations et l'entretien de l'espace. Récolte et Séchage des plantes. Temps de partage autour du bienfait des plantes. Conception de Tisanes. Sensibilisation du monde Végétal. Moment de détente avec la musique des plantes. Animations diverses autour de la Nature - l'activité est animée par un professionnel en extérieure et par mauvais temps en intérieur. ***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne**

📍 Maison Diocésaine, 226 rue de Bordeaux • Angoulême

☎ Contact **Daniele Vedrenne**, au 05 45 67 06 91
contact16@francealzheimer.org

⌚ 2 mardis dans le mois, de 14h30 à 16h30
(6 et 20 oct, 10 et 24 nov, 1er et 15 déc)

🌐 www.francealzheimer.org

GROUPE DE PAROLE, AIDANT EN ACTIVITÉ

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Vous êtes **Aidant Familial** en soutien d'une personne atteinte de la maladie Alzheimer ou maladies Apparentées en début de maladie : Vous avez moins de 60 Ans ? Vous êtes en activité professionnelle ? France Alzheimer Charente souhaite vous soutenir en créant un nouveau groupe de parole pour vous. Ce dernier offre un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Chacun est amené, librement, à s'exprimer, à partager son vécu, ses expériences, ses émotions et ses réflexions. Des sujets ou des thèmes pourront être traités. Le groupe est animé par une Psychologue formée

📍 60 Route de Saint Jean d'Angély • Saint Yrieix sur Charente

⌚ 1 mercredi dans le mois, de 19h30 à 21h
(7 oct, 4 nov, et 2 déc)

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimer.org

SOUTIEN AUX AIDANTS ENDEUILLÉS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Dialogue&Solidarité national** • Entretiens individuels et groupe de parole pour aidants endeuillés par la mort d'un proche

📍 Maison de Lea ⌚ De février à décembre 2026. Sur rendez-vous

🌐 www.dialogueetsolidarite.fr

☎ Contact au **Marie-Noëlle Chaban** au 06 83 51 10 44 | chaban@dialogueetsolidarite.asso.fr

PERMANENCES VRAS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Marion Escouvois** • Permanences à la MDPH une fois par mois pour avoir une écoute, être orienté, ou des informations concernant la vie relationnelle affective et sexuelle, les violences faites aux femmes et la parentalité.

📍 MdpH de la Charente

☎ Contact au **Marion Escouvois** au **07 62 00 65 56** | marionescvs@gmail.com

🕒 Un **lundi** par mois de **13h30 à 17h**

PROGRAMME CRÉA'DIAZ SUR CHAISE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **Voilà Sandra** • Pour cultiver le bien-être de tous quelques soient l'âge et les problématiques de mobilité. Aidants, aidés, aidants/aidés, en solo, entre amis, en famille, bienvenue à tous !

Mouvements adaptés sur chaise en musique : gymnastique douce, danse ou relaxation ou mélange des 3. Ambiance ludique, stimulation des capacités motrices et cognitives.

Objectifs : passer du bon temps en petit groupe dans la joie, maintenir les compétences physiques et cérébrales, contribuer à réduire le stress. **Possibilité de déplacement à domicile pour Angoulême et Cognac** (groupe de 3 personnes minimum, 6 maximum). ***Variable selon les formules et les communes**

📍 Partout en Charente, à domicile sur Angoulême ou Cognac

🕒 **1 séance par semaine ou 1 par mois** - Du lundi au samedi, jours différents selon les communes

☎ Contact au **Sandra Baudet** au **07 49 82 31 46** | voilasandra16@gmail.com

SOUTIEN NUMÉRIQUE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Maison de LEA** • Une conseillère numérique est à votre service pour vous aider à utiliser vos tablettes et smartphone.

📍 La Maison de Léa, 20 Impasse de la Valenceaude • Gond-Pontouvre

☎ Contact au **Suzy Bochín** au **06 22 61 80 62** | lamaison2lea@gmail.com

🕒 Sur rendez-vous

🌐 www.lamaison2lea.fr

PARENTALITÉ ET HANDICAP

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Dyade

Organisé par **Le jour des copains** • Partager des activités, sorties, échanges entre parents aidants et enfants en handicap . Peu ou pas scolarisé. En attente de structures adaptées. ***Participation en fonction des sorties**

📍 Rue des grives musicienne à Champniers

🕒 **Mardi et jeudi**, de **13h30 à 15h30**

☎ Contact **Marlène** au **06 21 31 80 43** | lejourdescopains@gmail.com

CAF PARENTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Au gré des chemins - intim'agir - CAF de la Charente** • Retrouvons nous autour d'un repas, d'un café pour échanger sur la thématique de la vie relationnelle, affective et intime, la parentalité et les violences de vos enfants en situation de handicap. Que vous soyez parents, aidants, vous êtes les bienvenues. Un questionnement ? Une problématique ? De simples échanges ? Ce moment est fait pour ça .

📍 Famili'Bulle : 4 Pl. du Champ de Mars • Angoulême

🕒 2ème jeudi de chaque mois, de 12h à 14h

☎ Contact **Marion Escouvois** au 07 62 00 65 56 | marionescvs@gmail.com

ACTION DE PRÉVENTION

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Le Relais du Bien-Être** • Vous êtes aidants familiaux : et si vous preniez du temps pour vous ? Action de prévention, **3 jours - 3 nuits** avec une thématique abordée : "**Mieux prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre**", **0€ reste à charge**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Château de Maumont • Magnac Sur Touvre

☎ Contact **Stéphanie Saffré** au 03 53 63 25 01

🕒 Tout le long de l'année : **Lundi** à partir de 17h30 jusqu'au **jeudi, 15h**

🌐 www.relaisdubienetre.com

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Soins corporels relaxant , bols tibétains, médecine chinoise, onglerie, shiatsu, soins esthétiques. *Du donativo à **40 euros maximum**

📍 La Maison de Léa, 20 Impasse de la Valenceaude • Gond-Pontouvre

🕒 **1 fois/mois** pour chacune des spécialités, repartit sur toute la journée. De 10h à 17h

☎ Contact **Evelyne Couty** au 06 22 61 80 62 | lamaison2lea@gmail.com

🌐 www.relaisdubienetre.com

RÉSEAU DE CONFIANCE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** • Réseau de confiance lutte contre **l'isolement des âgés** via un retour au **collectif** : *atelier collectif, accompagnement au numérique ou bien encore accompagnement vers d'autres structures...* Vous pouvez aussi bien en profitez vous, que devenir bénévole !

📍 **Amicale Laïque** : avenue du général de Gaulle, Gond-Pontouvre
Le Kaléidoscope : 1 place de l'égalité, Saint-Michel

☎ Contact **Solène Rollin**, au 06 16 22 43 49
coordination.fd16@centres-sociaux.fr

SOPHROLOGIE AU MUSÉE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Venez visiter et vous détendre au Musée. Pour chaque séance vous découvrirez une nouvelle œuvre qui vous sera présentée par notre intervenante sophrologue. La séance est complétée par un beau voyage de détente et méditation. Profitez de ce moment magique rien que pour vous. ***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne**

📍 Musée Angoulême, Square Girard 2 Rue Corneille

🕒 1 mardi dans le mois, de 10h30 à 12h30

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimer.org 🌐 www.francealzheimer.org

ENTRETIEN, ACCUEIL, ÉCOUTE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Lorsque le diagnostic d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée survient, les familles se retrouvent souvent démunies face à un quotidien bouleversé. France Alzheimer et maladies apparentées propose un espace d'écoute sécurisant permettant d'exprimer librement ses questions, ses préoccupations et son vécu.

📍 60 Route de Saint Jean d'Angely
Saint Yrieix sur Charente

☎️ Contact **Christelle** au 05 45 67 06 91
contact16@francealzheimer.org

🕒 Les mardis, jeudis et vendredis sur RDV
De 10h à 12h et de 14h à 17h

🌐 www.francealzheimer.org

STIMULATION COGNITIVE

✓ Sans inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **L'Atelier de Laurette** • L'Atelier de Laurette, en Charente, propose un accompagnement personnalisé pour les seniors. Auxiliaire de vie diplômée, avec 10 ans d'expérience à domicile et en structure, j'interviens à domicile, mais également en structure, en individuel ou en petits groupes, pour des ateliers de mémoire et de stimulation cognitive adaptés aux besoins et au rythme de chacun. ***25 euros de l'heure CESU, 45 euros de l'heure micro entreprise**

📍 Charente

🕒 Du lundi au vendredi, de 9h à 15h30

☎️ Contact **Laurette** au 07 43 66 56 86

SOUTIEN PERSONNALISÉ

✓ Sans inscription € 23€/l'heure 👤 Tout public

Organisé par **Claire Sebrier** • Animatrice certifiée en **gérontologie**, je me déplace au domicile des personnes âgées sur la commune de Soyaux et de ses environs pour apporter un soutien personnalisé bienveillant et stimulant. Conserver son autonomie et sa joie de vivre demande plus qu'une simple présence. Mon approche vise à maintenir le lien social, à stimuler les capacités cognitives et motrices par le jeu et des activités adaptées tout en préservant l'estime de soi dans le respect de la vie et du rythme de chacun. C'est un temps d'échange chaleureux qui rompt la solitude, sécurise le quotidien et apporte soulagement aux proches aidants.

📍 À domicile

🕒 Journalier

☎️ Contact **Claire Sebrier** au 06 85 44 04 86 | clairesebrier17@gmail.com

ATELIER SOMMEIL, POUR LES + DE 60 ANS

✓ Sur inscription € 30 euros Tout public

Organisé par **La Maison de LEA** • Apprendre à mieux dormir - *Date à définir*

📍 Maison de Lea : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre

🕒 De 14h à 17h

☎️ Contact **Evelyne Couty**, au 06 22 61 80 62 | lamaison2lea@gmail.com

PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ

✓ Sur inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **Les Insatiables** • A travers plusieurs séances autour de l'alimentation et de l'activité physique, découvrez les gestes simples pour garder une bonne santé après 60 ans. Des professionnelles de santé vous animent les différents ateliers. Une diététicienne pour répondre à toute vos questions autour de l'alimentation, découvrir des astuces et des techniques de cuisine. Une éducatrice en activité physique adapté pour vous montrer des exercices à reproduire chez soi en toute sécurité. **Les jeudis, du 10 septembre au 26 novembre**

📍 Centre social Ma Campagne, place Vitoria • Angoulême

🌐 www.lesinsatiables.org

🕒 De 10h à 12h

☎️ Contact **Morgane Carrasco**, au 06 45 20 67 26 | nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org

OCTOBRE

01

FORUM PRÉVENTION CANCER

✓ Sans inscription € Gratuit Tout public

Organisé par **Le CH d'Angoulême** • Journée Santé & Prévention information et rdv autour des dépistages organisés des cancers, ateliers santé, rencontres et échanges avec des professionnels et bénévoles de la santé.

📍 Hall sud CH Angouleme

🕒 De 10h à 15h

🌐 www.ch-angouleme.fr

☎️ Contact **Laura Isidoro** au 06 02 10 02 16 | laura.isidoro@ch-angouleme.fr

01

ATELIER PRÉSERVONS-NOUS

✓ Sur inscription € Gratuit Aidant

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Des conseils et des techniques pour prendre du temps pour soi et adopter de bonnes postures au quotidien. Des outils utiles pour les aidants et futurs aidants.

📍 MSA, Isle Espagnac

🕒 **Les jeudis, à 9h30** (à partir du 01/10, pendant 5 semaines)

☎️ Contact **Alexandra Forgit** au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr 🌐 www.asept-charentes.fr

02

CONFÉRENCE SUR LE BALUCHONNAGE



Sur inscription



Gratuit



Aidant

Organisé par **Le Conseil départemental - Direction de l'autonomie** • Vous êtes aidant ? Et si vous pouviez souffler pendant plusieurs jours, sans laisser votre proche seul à domicile ? Une nouvelle solution existe : le baluchonnage, un dispositif de répit à domicile qui permet à un même intervenant de rester auprès de votre proche, dans son cadre de vie habituel, pendant que vous prenez du temps pour vous.

Venez en savoir plus, sans aucun engagement, lors d'une rencontre organisée avec **l'association France Baluchon**. Ce temps s'adresse à vous, proches aidants, pour répondre concrètement à vos questions : comment ça se passe, qui intervient, comment c'est financé, et si cela peut convenir à votre situation.



Inscription : <https://framaforms.org/la-conference-des-aidants-reunion-dinformation-sur-le-baluchonnage-1782736713>



Pôle Solidarités du Département, 15 boulevard Jean Moulin • Angoulême



De 10h à 12h



Contact **Christelle Desix** au **05 16 09 76 80** | cdesix@lacharente.fr

02

GROUPE DE PAROLE



Sur inscription



Gratuit



Aidant

Organisé par **La Maison de LEA et la Plateforme des Aidants** • Ce groupe de parole et d'échange est à l'initiative du Conseil Départemental de la Charente. Il est animé par des professionnels de la Maison de LEA et de la Plateforme des aidants du Centre, Nord et Est Charente. Il est à l'attention de l'aidant confronté à la maladie psychique ou physique de l'un de ses proches en situation de handicap. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.
L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisée sur inscription.

Il permet :

- de rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et de s'enrichir de l'expérience des autres
- de trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation de handicap (enfant ou adulte)
- d'être guidé dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien



Maison de LEA : Centre d'affaire du pôle, 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre



De 10h à 12h



Contact **Emilie Raynaud ou Ludovic Blanc**, au **06 81 46 23 58** ou **05 45 21 31 31** (choix 2)
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

06

13

20

27

10

FORMATION DES AIDANTS



Sur inscription



Gratuit



Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Une formation de **5 modules** en **présentiel**, pour soutenir les aidants non professionnels qui accompagnent un malade Alzheimer ou maladies apparentées. L'équipe formatrice est composée d'un (e) psychologue et d'un(e) bénévole → Connaitre la maladie d'Alzheimer | Communiquer et Comprendre | Accompagner au quotidien | S'informer sur les aides | Etre l'aidant familial. **Les 4 premières dates sont en OCTOBRE + 10 NOVEMBRE**



60 Route de St Jean d'Angely • Saint-Yrieix-sur-Charente



De 14h à 17h



www.francealzheimer.org



Contact **Daniele Vedrenne**, au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

08

SEMAINE BLEUE 2026

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **le Conseil départemental 16** • Ateliers, stands et activités pour seniors

📍 Chais Magelis • Angoulême ⌚ De 9h à 17h 📞 Contact **Christine Sanchez Aubertin**, au **06 85 51 64 36**
csanchezaubertin@lacharente.fr

10

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente**. **Thème : La famille, l'entourage proche : un relais, un soutien pour les aidants ?** Les Cafés des Aidants visent à améliorer le bien-être des proches aidants grâce à une triple approche : soutien psychologique, information sur les dispositifs existants et échanges pour rompre l'isolement.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

- sont traitées les questions de la relation d'aide en général. Il n'a pas de visée thérapeutique.
- Aucune obligation d'assiduité : chacun participe librement et peut arriver à l'heure qui lui convient.
- le lieu est coupé du monde sanitaire et social. Il s'agit avant tout d'un temps de rencontre convivial.
- pour les aidants qui n'ont pas la possibilité de se déplacer sur le lieu d'accueil, un accès en visio-rencontre est proposé.
- le groupe peut se rencontrer et échanger en dehors des cafés, ces initiatives sont même souvent favorisées grâce à des activités complémentaires proposées par les porteurs du projet.
- les aidants sont orientés vers des dispositifs adaptés à leurs situations.

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre ou **en visio-rencontre**

⌚ De 10h à 11h30

📞 Contact **Émilie Raynaud**, au **05 45 21 31 31** (choix 2)
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

🌐 www.dynamiqueaidants16.fr

12

ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

📍 MSA des Charentes - Isle d'Espagnac

⌚ De 14h à 16h30

🌐 www.asept-charentes.fr

📞 Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

20

ATELIER BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Des conseils et des techniques pour gérer son stress dans la vie quotidienne

📍 Roullet St Estèphe

⌚ **Les mardis, à 9h30** (à partir du **20/10**, pendant 4 semaines)

📞 Contact **Marissa Counil** au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr 🌐 www.asept-charentes.fr

17

REG'ARTS SINGULIERS EN SANTÉ MENTALE

✓ Sans inscription € Gratuit  Tout public

Organisé par **L'UNAFAM Charente** • Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale dont le thème cette année est "**Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts**", cette journée est consacrée aux liens entre les arts et la santé mentale, où le programme mêle expositions d'oeuvres réalisées par des artistes concernés par un trouble psychique, temps d'échanges, escape Game sur la santé mentale, maquillages, atelier de dessin, flânerie autour du plan d'eau...

L'occasion de sensibiliser le grand public à la santé mentale et déstigmatiser les troubles psychiques, valoriser et mettre en lumière les talents des personnes concernées par un trouble psychique et montrer les effets positifs d'une pratique artistique sur le rétablissement.

 Base nautique Eric Tabarly, Plan d'eau de la Grande Prairie • Saint-Yrieix-sur-Charente  De **10h à 17h**

 Contact au **06 07 36 42 21** | charente@unafam.org  www.unafam.org/charente

23

ATELIER MÉMOIRE CARPE DIEM

✓ Sur inscription € Gratuit  Dyade

Organisé par **La Résidence Émeraude** • Atelier mémoire durant lesquels les différentes mémoires seront travaillées de façon ludiques

 Résidence Émeraude, 37 rue des gots à Angoulême

 De **10h30 à 11h30**

 Contact **Adeline Brossier**, au **05 45 21 09 09**
rvsangoulême@emera.fr

29

ATELIER SOMMEIL

✓ Sur inscription € Gratuit  Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Des ateliers pour comprendre le fonctionnement du sommeil, connaître les différentes pathologies liées au sommeil, adapter des comportements favorables pour un meilleur sommeil

 Touvre

 **Les jeudis, à 9h30** (à partir du **29/10**, pendant 6 semaines)

 www.asept-charentes.fr

 Contact **Alexandra Forgit** au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

02

09

ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription € Gratuit  Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

 MSA des Charentes - Isle d'Espagnac

 De **14h à 16h30**

 www.asept-charentes.fr

 Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

16

23

30

02 09

16 23

07

ATELIER GESTION DU STRESS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants** • Les ateliers se déroulent en petit groupe, sur **5 séances (attention la 5ème séance se déroule en décembre)**. Ils ont pour objectifs :

- D'apprendre à décrypter la mécanique du stress et à repérer ses propres réactions,
- De découvrir et expérimenter des outils,
- De prendre conscience, de développer ou de renforcer ses compétences et ses ressources.

📍 Maison de LEA : 20 impasse de la Valenceaude • Gond-Pontouvre

🕒 De 14h à 16h30

☎ Contact **Laurie Baudin** au **05 45 21 31 31** (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

05 12

19 26

LE BIEN-VIEILLIR ET L'HABITAT

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Territoire des Possibles, Agirc-Arrco, MalakoffHumanis** • Conférence pour sensibiliser les seniors sur leurs envies, leurs besoins en terme d'habitat.

📍 Salle du Berguil, 3 route du Sergent Sourbe • Roullet Saint Estèphe

🕒 De 14h à 16h30

☎ Contact **Maryline Allano** au **06 67 36 56 82** | maryline.allano@klesia.fr

06

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA et la Plateforme des Aidants** • Ce groupe de parole et d'échange est à l'initiative du Conseil Départemental de la Charente. Il est animé par des professionnels de la Maison de LEA et de la Plateforme des aidants du Centre, Nord et Est Charente. Il est à l'attention de l'aidant confronté à la maladie psychique ou physique de l'un de ses proches en situation de handicap. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.

Il permet :

- de rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et de s'enrichir de l'expérience des autres
- de trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation de handicap (enfant ou adulte)
- d'être guidé dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien

📍 Maison de LEA : Centre d'affaire du pôle, 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

🕒 De 10h à 12h

☎ Contact **Emilie Raynaud ou Ludovic Blanc**, au **06 81 46 23 58** ou **05 45 21 31 31** (choix 2) | emilie.raynaud@ch-angouleme.fr | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

13

FORMATION POUR LES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **L'UNAFAM Charente** • Cette formation, sous forme d'ateliers, a pour objectif de permettre aux proches de personnes vivant avec des troubles bipolaires de mieux comprendre les troubles et de mettre en place une communication adaptée afin de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et de se préserver. Coanimée par une psychologue et un bénévole formé, cette formation se déroule sur une journée et demi. Pour bénéficier pleinement de cette formation, **il est nécessaire d'avoir suivi AVANT le module en ligne dédié accessible gratuitement sur notre plateforme www.formaidants.fr** (il faut créer un compte gratuit).

📍 Angoulême

🕒 Le **vendredi** de **14h à 17h30** et le **samedi**, de **9h à 17h**

☎ Contact au **07 49 11 77 69** | charente@unafam.org

🌐 www.unafam.org/charente

20

ATELIER MÉMOIRE CARPE DIEM

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👥 Dyade

Organisé par **La Résidence Émeraude** • Atelier mémoire durant lesquels les différentes mémoires seront travaillées de façon ludiques

📍 Résidence Émeraude, 37 rue des gots à Angoulême

🕒 De **10h30 à 11h30**

☎ Contact **Adeline Brossier**, au **05 45 21 09 09**
rvsangoulême@emera.fr

26

THÉÂTRE FORUM

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👥 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes**. A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques des aidants... S'en suit alors un dialogue avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dédramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts.

📍 Isle d'Espagnac

🕒 À **14h30**

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | chaudet.isabelle@charentes.msa.fr



28

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente**. **Thème : Comment appréhender les angoisses de mon proche ?** Les Cafés des Aidants visent à améliorer le bien-être des proches aidants grâce à une triple approche : soutien psychologique, information sur les dispositifs existants et échanges pour rompre l'isolement.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

- sont traitées les questions de la relation d'aide en général. Il n'a pas de visée thérapeutique.
- Aucune obligation d'assiduité : chacun participe librement et peut arriver à l'heure qui lui convient.
- le lieu est coupé du monde sanitaire et social. Il s'agit avant tout d'un temps de rencontre convivial.
- pour les aidants qui n'ont pas la possibilité de se déplacer sur le lieu d'accueil, un accès en visio-rencontre est proposé.
- le groupe peut se rencontrer et échanger en dehors des cafés, ces initiatives sont même souvent favorisées grâce à des activités complémentaires proposées par les porteurs du projet.
- les aidants sont orientés vers des dispositifs adaptés à leurs situations.

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude
Gond Pontouvre ou **en visio-rencontre**

🕒 De **10h à 11h30**

☎ Contact **Émilie Raynaud**, au **05 45 21 31 31** (choix 2)
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

🌐 www.dynamiqueaidants16.fr

DÉCEMBRE

04

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA et la Plateforme des Aidants** • Ce groupe de parole et d'échange est à l'initiative du Conseil Départemental de la Charente. Il est animé par des professionnels de la Maison de LEA et de la Plateforme des aidants du Centre, Nord et Est Charente. Il est à l'attention de l'aidant confronté à la maladie psychique ou physique de l'un de ses proches en situation de handicap. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.

Il permet :

- de rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et de s'enrichir de l'expérience des autres
- de trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation de handicap (enfant ou adulte)
- d'être guidé dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien

📍 Maison de LEA : Centre d'affaire du pôle, 20 impasse de la Valenceaude à Gond Pontouvre

🕒 De **10h à 12h**

☎ Contact **Emilie Raynaud ou Ludovic Blanc**, au **06 81 46 23 58** ou **05 45 21 31 31** (choix 2)
emilie.raynaud@ch-angouleme.fr | **plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr**

07

ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive - **Bilan le 22/03/2027**

📍 MSA des Charentes - Isle d'Espagnac

🕒 De **14h à 16h30**

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | **contact@asept-charentes.fr**

11

ATELIER MÉMOIRE CARPE DIEM

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **La Résidence Émeraude** • Atelier mémoire durant lesquels les différentes mémoires seront travaillées de façon ludiques

📍 Résidence Émeraude, 37 rue des gots à Angoulême

🕒 De 10h30 à 11h30

☎ Contact **Adeline Brossier**, au 05 45 21 09 09 | rvsangouleme@emera.fr

12

CAFÉ DES AIDANTS ANGOUMOIS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente**. **Thème : L'importance de se maintenir en santé.** Les Cafés des Aidants visent à améliorer le bien-être des proches aidants grâce à une triple approche : soutien psychologique, information sur les dispositifs existants et échanges pour rompre l'isolement.

Un café des aidants est un lieu ouvert où :

- sont traitées les questions de la relation d'aide en général. Il n'a pas de visée thérapeutique.
- Aucune obligation d'assiduité : chacun participe librement et peut arriver à l'heure qui lui convient.
- le lieu est coupé du monde sanitaire et social. Il s'agit avant tout d'un temps de rencontre convivial.
- pour les aidants qui n'ont pas la possibilité de se déplacer sur le lieu d'accueil, un accès en visio-rencontre est proposé.
- le groupe peut se rencontrer et échanger en dehors des cafés, ces initiatives sont même souvent favorisées grâce à des activités complémentaires proposées par les porteurs du projet.
- les aidants sont orientés vers des dispositifs adaptés à leurs situations.

📍 Maison de Léa : 20 impasse de la Valenceaude Gond Pontouvre ou **en visio-rencontre**

☎ Contact **Émilie Raynaud**, au 05 45 21 31 31 (choix 2) plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

🕒 De 10h à 11h30

🌐 www.dynamiqueaidants16.fr





ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 EHPAD Sainte Marie, 10 Grand'Rue • Étagnac

🕒 **RDV mensuel, le mercredi à 15h**

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org 🌐 www.francealzheimer.org

AIDE ADMINISTRATIVE

✓ Sans inscription

€ 10 euros

👤 Tout public

Organisé par **Une Main Sur Votre Épaule** • Rendez-vous pour une aide administrative.

📍 Maison de la résistance,
22 rue Bir'Hakeim • Chasseneuil sur Bonnieure

🕒 Le **4ème samedi** du mois,
de **9h à 12h** et de **14h à 17h**

☎ Contact **Claire Coupaud** au **07 84 95 94 13** | unemainsurvotreepaule@yahoo.com

OCTOBRE

06

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Une formation de **5 modules en présentiel**, pour soutenir les aidants non professionnels qui accompagnent un malade Alzheimer ou maladies apparentées. L'équipe formatrice est composée d'un (e) psychologue et d'un(e) bénévole → Connaître la maladie d'Alzheimer | Communiquer et Comprendre | Accompagner au quotidien | S'informer sur les aides | Etre l'aidant familial. **Les 2 premières dates sont en SEPTEMBRE (22 et 29)**

📍 Roumazières-Chabanais

🕒 **Mardis 22, 29/09 et 6, 13, 20/10, de 14h à 17h**

🌐 www.francealzheimer.org

☎ Contact **Daniele Vedrenne**, au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

13

20

09

ATELIER SOMMEIL

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Comprendre l'évolution du sommeil et les changements avec l'âge - conseils pour mieux dormir. **Bilan le 29/01/2027**

📍 Salle - Mairie 1 place de la Liberté, Brillac

🕒 De **9h30 à 12h**

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

16

30

ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

🌐 www.asept-charentes.fr

12

19

📍 Coteaux du Blanzaguet
🕒 De **14h à 16h30**

13

27

📍 Chasseneuil sur Bonnieure
🕒 De **9h30 à 12h** - Le 13 (après-midi)

13

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Revision code de la route - comprendre effet du vieillissement sur la conduite

📍 Roumazières-Loubert

🕒 De **14h à 16h**

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

🌐 www.asept-charentes.fr

09

23

30

📍 Coteaux du Blanzaguet
🕒 De **14h à 16h30**

10

17

24

📍 Chasseneuil sur Bonnieure
🕒 De **9h30 à 12h**



ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive. **Prochaines dates, Coteaux du B. : Janvier 2027 (04, 11, 18 et 25)**

☎ Contact **Isabelle Chaudet**, au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

🌐 www.asept-charentes.fr

07

📍 Coteaux du Blanzaguet
🕒 De **14h à 16h30**

01

08

15

22

📍 Chasseneuil sur Bonnieure
🕒 De **9h30 à 12h** • **Bilan le 22/03/2027**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE DE LA ROCHEFOUCAULD - PORTE DU PÉRIGORD

PÉRENNE

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • *Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.**

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de plus de **65 ans** qui souhaitent prévenir les effets du vieillissement. Pendant 1 Heure les participants vont pouvoir bouger, danser en musique guidés par un professeur de danse. Cette activité a pour objectif d'offrir une activité de détente aux familles isolées. Ces séances sont une bulle de joie, de bien être pour tous les participants chaque semaine. Elles sont ouvertes à tous les publics.

***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité 35 € par an pour une personne**

📍 Salle Pierre Antoine • Saint-Projet, Saint-Costand

🕒 Les **jeudis**, de **10h à 11h** (*hors vacances scolaires*)

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

🌐 www.francealzheimer.org

27

ATELIER, SI ON AIMAIT

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Comprendre l'importance de la vie affective sur le bien-être.

📍 Montbron ⌚ Les **mardis** (pendant 4 semaines), à **14h** 🌐 www.asept-charentes.fr
☎ Contact **Marissa Counil** au **05 46 97 53 02** | counil.marissa@charentes.msa.fr

15

LOTO GOURMAND

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'AGIRC ARRCO** • Après-midi conviviale placée sous le signe du partage, musique au rendez-vous.

📍 Salle de la Tardoire, 8 Boulevard Bossand • La Rochefoucauld en Angoumois ⌚ À **13h**
☎ Contact **Maryline Allano** au **06 67 36 56 82** | maryline.allano@klesia.fr

VISITE AUX AÎNÉS ISOLÉS

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par le **LISAM** • Visites de courtoisie **aux aînés du Montmorélien isolés**. Journée avec tous les partenaires sociaux pour les seniors et les familles. **Les dates sont modulables.**

📍 CC de Lavalette-Trude-Dronne. Dans le Montmorélien ⌚ De **10h à 17h** ☎ Contact **Christine Balland**, au **06 77 98 69 43** christine.balland16@sfr.fr

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile ⌚ Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi** ☎ Contact au **05 45 21 31 31**

RENCONTRE "ÊTRE AIDANT ÇA SE PARTAGE"

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente** • Accompagnés par un professionnel de la Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente, nous proposons aux aidants de se retrouver pour échanger et partager leurs expériences. En s'appuyant sur les besoins de ce collectif, nous proposerons des ateliers thématiques.

📍 Le stade de Montmoreau (*le lieu peut changer en cas d'intempéries*) www.dynamiqueaidants16.fr
🕒 Tous les **2èmes mercredis du mois**, de **14h à 16h30**
📞 Contact **Emmanuelle Merveille** au **05 45 21 31 31** (choix 1) plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr

SPORT SANTÉ

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **EVS l'Oison** • atelier de gym douce très adapté avec un enseignant APA qui s'adapte à toutes et tous. C'est autant un atelier de remise en mouvement qu'un temps convivial. ***1€ la séance + adhésion famille annuelle de 7€**

📍 2 rue de l'Oison, Saint Amand • Montmoreau 🕒 **Les jeudis** (*hors vacances scolaires*), de **16h30 à 17h30**
📞 Contact **Pierre Sabler** au **05 45 23 21 92** | animation.viesociale@evs-loison.fr www.evs-loison.fr

PRESTATION D'APA ET INTERVENTION SOCIALE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Dyade

Organisé par **Aurél'APAAS** • Suite à mon installation en tant qu'EAPA et Intervenante Sociale Libérale, je souhaite faire connaître mes services en faveur des aidants et aidés à domicile ou en structures (*mais aussi pour les professionnels du secteur*) sur le secteur Lavalette Tude Dronne, mais aussi sur tout le sud Charente ainsi que le Grand Angoulême. Je suis disponible immédiatement pour des séances hebdomadaires ou des projets ponctuels soutenus par des partenaires publics ou privés. ***60€ de l'heure avec possibilité de -50% sur le tarif grâce au crédit d'impôts, voire des remboursements partiels avec certaines mutuelles ou caisses de retraite ou CESU. L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.**

📍 Sud Charente et Grand Angoulême, à domicile ou en structures 🕒 **À définir**
📞 Contact **Aurélie Simon** au **07 68 30 71 81** | aurel.apaas@gmail.com

OCTOBRE

06 13

ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive

📍 Ronsenac 🕒 Les **mardis** (pendant 11 semaines) de **14h à 16h30** www.asept-charentes.fr
📞 Contact **Isabelle Chaudet** au **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr ou **Marissa Counil**, counil.marissa@charentes.msa.fr

20 27

09

PAPOTE ET POPOTE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **EVS l'Oison** • Un temps convivial autour de la cuisine. Un atelier qui permet de découvrir des recettes simples, faciles et pas chères à refaire à la maison. Chacune et chacun repart avec ce qu'elles et ils ont cuisiné. *adhésion famille annuelle 7€

📍 2 rue de l'Oison, Saint Amand • Montmoreau

🕒 De 9h30 à 12h30

🌐 www.evs-loison.fr

☎️ Contact **Pierre Sabler** au 05 45 23 21 92 | animation.viesociale@evs-loison.fr

NOVEMBRE

03

10

ATELIER MÉMOIRE - PEPS EUREKA

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Stimulation cognitive. Prochaine date en Janvier 2027 (12 et 19)

📍 Ronsenac

🕒 De 14h à 16h30

🌐 www.asept-charentes.fr

☎️ Contact **Isabelle Chaudet** au 05 46 97 53 02 | contact@asept-charentes.fr

06

PAPOTE ET POPOTE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **EVS l'Oison** • Un temps convivial autour de la cuisine. Un atelier qui permet de découvrir des recettes simples, faciles et pas chères à refaire à la maison. Chacune et chacun repart avec ce qu'elles et ils ont cuisiné. *adhésion famille annuelle 7€

📍 2 rue de l'Oison, Saint Amand • Montmoreau

🕒 De 9h30 à 12h30

🌐 www.evs-loison.fr

☎️ Contact **Pierre Sabler** au 05 45 23 21 92 | animation.viesociale@evs-loison.fr

12

P'ART À CHUTE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Mutualité Française Nouvelle Aquitaine** • Vous avez + de 60 ans et vivez à domicile ? Participer à **ces 4 séances interactives et positives, de 2h30 chacune**. Vous aborderez les facteurs de l'équilibre et de prévention des risques de chute. Chaque séance est coanimée par un **professionnel de la prévention et un artiste**.

Les thématiques : **Mon équilibre en vue** (santé visuelle et photographie), **à l'écoute de mon équilibre** (santé auditive et musique), **l'équilibre dans mon assiette** (alimentation et plaisir de manger), **mon équilibre en mouvement** (santé du pied et danse). (*accès gratuit grâce au concours financier de la Commission des financeurs de Charente). **Attention, la 4ème date concerne le mois de décembre.**

📍 Espace de vie sociale, 2 rue de L'Oison, St Amant • Montmoreau

🌐 www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

☎️ Contact **Léonie Cardin** au 07 48 10 88 97 | leonie.cardin@n.aquitaine.mutualite.fr

🕒 De 14h à 16h30

11

PAPOTE ET POPOTE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **EVS l'Oison** • Un temps convivial autour de la cuisine. Un atelier qui permet de découvrir des recettes simples, faciles et pas chères à refaire à la maison. Chacune et chacun repart avec ce qu'elles et ils ont cuisiné. *adhésion famille annuelle 7€

📍 2 rue de l'Oison, Saint Amand • Montmoreau

🕒 De 9h30 à 12h30

🌐 www.evs-loison.fr

☎️ Contact **Pierre Sabler** au 05 45 23 21 92 | animation.viesociale@evs-loison.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNE DE COEUR DE CHARENTE

PÉRENNE

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription

€ Gratuit*

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le rythme très présent par des jeux, des déplacements et des body taps. La mémoire est travaillée avec la reconnaissance des musiques, des chansons connues. La motricité, La coordination et l'équilibre sont un atout majeur lors des séances. Cette activité apporte de nombreux bénéfices pour tous les participants. *pour les adhérents France Alzheimer Charente

📍 Salle du Pressoir • Vars

☎️ Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimer.org

🕒 Les lundis matin, de 10h à 11h (hors vacances scolaires)

🌐 www.francealzheimer.org

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, du lundi au vendredi

☎️ Contact au 05 45 21 31 31

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription € Gratuit  Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

 EHPAD Les Jardins d'Antan, 26 Route de Réjallant • Ruffec

 3^e vendredi du mois à 14h30

 Contact **Daniele Vedrenne** au 05 45 67 06 91 | contact16@francealzheimer.org  www.francealzheimer.org

PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ

✓ Sur inscription € Gratuit  Tout public

Organisé par **Le Centre de Ressource Territorial** • Des ateliers de prévention vous sont proposés pour mettre en lumière et agir durablement sur des déterminants majeurs d'un vieillissement en bonne santé : l'activité physique, l'alimentation et le lien social. **Les vendredis, du 21 août au 20 novembre**

 Salle des fêtes de Fontenille

 De 9h30 à 11h30

 Contact **Élodie Faure** au 05 25 27 17 17 | e.faure@residencemutualiste16.fr

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription € Gratuit  Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

 À domicile

 Sur rendez-vous, du lundi au vendredi

 Contact au 05 45 21 31 31

PERMANENCE, ÉCOUTE FRANCE PARKINSON

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Le Comité 16 France Parkinson** • Informer, accompagner, orienter sur la maladie de Parkinson

📍 Espace France Services
Bd d'Encamp • Rouillac

🕒 1^{er} jeudi de chaque
mois, de 13h30 à 16h30

☎ Contact **Jacqueline Goudoux** au 07 64 76 28 71
comite16@franceparkinson.fr

OCTOBRE

01 15 CAP BIEN-ÊTRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'Asept des Charentes** • Gestion des émotions et du stress. **Bilan le 07/01/2027**

📍 ALPR Rouillac 🕒 De 9h30 à 12h ☎ **Isabelle Chaudet** au 05 46 97 53 02 | contact@asept-charentes.fr

02 09 16 NUTRI'ACTIV

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'Asept des Charentes** • Atelier sur la nutrition et activité physique

📍 Rouillac 🕒 De 9h30 à 12h ☎ Contact **Isabelle Chaudet** au 05 46 97 53 02 | contact@asept-charentes.fr

02 ATELIER YOGA DU RIRE

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

📍 Vaux Rouillac 🕒 **Les vendredis** (pendant 8 semaines) à 10h30 🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Marissa Counil**, au 05 46 97 53 02 | counil.marissa@charentes.msa.fr

18 SEMAINE BLEUE 2026

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par le **Conseil départemental 16** • Ateliers, stands et activités pour seniors

📍 Salle du 27 • Rouillac 🕒 De 9h à 12h30 ☎ Contact **Christine Sanchez Aubertin**, au 06 85 51 64 36
csanchezaubertin@lacharente.fr

19 ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Aimotif en coopération avec Les partenaires de la dynamique qui soutient les aidants en Charente** · Moment d'écoute et d'échange pour se rencontrer entre aidants, partager ses expériences, souffler et découvrir les ressources du territoire. Rencontres conviviales autour d'un café à l'espace de vie social ALPR de Rouillac (Association Loisirs en Pays Rouillacais).

📍 301 av. Paul Ricard • Rouillac

🕒 De 10h à 12h

🌐 www.aimotif.fr

☎️ Contact **Magalie Halley** au 06 99 69 79 87 | rencontre@aimotif.fr

NOVEMBRE

09 ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Aimotif en coopération avec Les partenaires de la dynamique qui soutient les aidants en Charente** · Moment d'écoute et d'échange pour se rencontrer entre aidants, partager ses expériences, souffler et découvrir les ressources du territoire. Rencontres conviviales autour d'un café à l'espace de vie social ALPR de Rouillac (Association Loisirs en Pays Rouillacais).

📍 301 av. Paul Ricard • Rouillac

🕒 De 10h à 12h

🌐 www.aimotif.fr

☎️ Contact **Magalie Halley** au 06 99 69 79 87 | rencontre@aimotif.fr

16 NUTRI'ACTIV

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'Asept des Charentes** · Atelier sur la nutrition et activité physique

📍 Rouillac

🕒 De 9h30 à 12h

☎️ Contact **Isabelle Chaudet** au 05 46 97 53 02 | contact@asept-charentes.fr

DÉCEMBRE

14 ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Aimotif en coopération avec Les partenaires de la dynamique qui soutient les aidants en Charente** · Moment d'écoute et d'échange pour se rencontrer entre aidants, partager ses expériences, souffler et découvrir les ressources du territoire. Rencontres conviviales autour d'un café à l'espace de vie social ALPR de Rouillac (Association Loisirs en Pays Rouillacais).

📍 301 av. Paul Ricard • Rouillac

🕒 De 10h à 12h

🌐 www.aimotif.fr

☎️ Contact **Magalie Halley** au 06 99 69 79 87 | rencontre@aimotif.fr

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • 5 entretiens conduits par un **psychologue formé**.

📍 Ruffec



Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

🕒 Sur rendez-vous



www.francealzheimer.org

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile



Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**



Contact au **05 45 21 31 31**

RENCONTRE "ÊTRE AIDANT ÇA SE PARTAGE"

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants Centre, Nord et Est Charente** • Rencontres mensuelles d'échanges et de convivialité, animées par une psychologue de la Plateforme des Aidants



Salle des Association, 14 rue du Champ de Foire • Villefagnan



1 fois/mois (dates à définir), de **14h à 16h**



Contact **Laurie Baudin** au **05 45 21 31 31** (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

YOGA SUR CHAISE

✓ Sur inscription

€ 12 euros*

👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine village** • Adaptée au senior et aux personnes à mobilité réduite. Physiquement, ce yoga permet de se redresser, de bouger toutes les articulations, d'activer la circulation sanguine mais aussi d'améliorer la concentration et la mémorisation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

*la séance sans carte de fidélité (nous consulter pour les tarifs dégressifs à partir de 60 ans si plusieurs séances)



Chez Massias, 16300 Lachaise



Tous les **mardis** (à partir du 9 septembre), de **10h30 à 11h30**



Contact **Aurélien Cocheril**, au **06 13 55 76 63** | acocheril@valfontainevillage.fr



www.valfontainevillage.fr

05

12

DE LA GRILLE À L'ASSIETTE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les Insatiables** • Atelier d'échange et de pratique autour de l'alimentation. Venez découvrir des astuces pour gagner du temps en cuisine, de nouvelles saveurs et recettes. Une diététicienne et un chef de cuisine vous accompagnent tout au long des ateliers avec plaisir, gourmandise et convivialité !

📍 Salle des associations, 14 rue du champ de foire • Villefagnan

🌐 www.lesinsatiables.org

🕒 De 14h à 16h

☎ Contact **Morgane Carrasco** au 06 45 20 67 26 | nouvelle-aquitaine@lesinsatiables.org

19

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants** • Rencontres mensuelles d'échanges et de convivialité, animées par une psychologue de la Plateforme des Aidants.

📍 Salle des Associations, 14 rue du Champ de Foire • Villefagnan

🕒 De 14h à 16h

☎ Contact **Laurie Baudin** au 05 45 21 31 31 (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

02

09

16

23

07

ATELIER GESTION DU STRESS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des Aidants** • Les ateliers se déroulent en petit groupe, sur 5 séances (**attention la 5ème séance se déroule en décembre**). Ils ont pour objectifs :

- D'apprendre à décrypter la mécanique du stress et à repérer ses propres réactions,
- De découvrir et expérimenter des outils,
- De prendre conscience, de développer ou de renforcer ses compétences et ses ressources.

📍 Salle des Associations, 14 rue du Champ de Foire • Villefagnan

🕒 De 10h à 12h

☎ Contact **Laurie Baudin** au 05 45 21 31 31 (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

12

ATELIER : MA MAISON, MON COCON

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Mieux repérer et connaître les dangers présents à votre domicile et adapter votre habitat pour en faire un lieu plus sûr.

📍 Ruffec

🕒 Les **jeudis** (pendant 5 semaines), à 9h30

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Alexandra Forgit** au 05 46 97 53 02 | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

13

ESCAPE GAME

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT Charente** • Une animation stimulante, adaptée et créatrice de lien social qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques. Cette action vise à sensibiliser les seniors aux bonnes pratiques à mettre en oeuvre pour mieux vieillir et à stimuler les capacités cognitives des participants.

📍 La Faye ⌚ À 14h30 🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Isabelle Chaudet** au **05 46 97 53 02** | chaudet.isabelle@charentes.msa.fr

30

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants** • Rencontres mensuelles d'échanges et de convivialité, animées par une psychologue de la Plateforme des Aidants.

📍 Salle des Associations, 14 rue du Champ de Foire • Villefagnan ⌚ De 14h à 16h

☎ Contact **Laurie Baudin** au **05 45 21 31 31** (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

21

ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE

✓ Sans inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **La Plateforme des aidants** • Rencontres mensuelles d'échanges et de convivialité, animées par une psychologue de la Plateforme des Aidants.

📍 Salle des Associations, 14 rue du Champ de Foire • Villefagnan ⌚ De 14h à 16h

☎ Contact **Laurie Baudin** au **05 45 21 31 31** (choix 2) | plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Vous soutenez un proche en situation de handicap, atteint d'une maladie neuro-évolutive, accompagné dans un parcours oncologique ou en perte d'autonomie liée à l'âge ? Les plateformes d'accompagnement des aidants sont là pour vous informer, vous écouter, vous soutenir et vous proposer des temps de répit. Rencontrez les professionnels près de chez vous pour en parler et trouver des réponses adaptées à votre situation. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 Sur rendez-vous, **du lundi au vendredi**

☎ Contact au **05 45 21 31 31**

ACCOMPAGNEMENT STIMULATION SÉNIOR

✓ Sur inscription

€ 25€/heure

👤 Dyade

Organisé par **Soutien et maintien** • Service à domicile pour les seniors, dans l'accompagnement dans les actes de la vie quotidienne, stimulation cognitive et soutien et répit de l'aidant. Accompagnement personnalisé favorisant le maintien à domicile et de l'autonomie dans le respect et la bienveillance. Secteur de Barbezieux et 25 km alentours. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 À domicile

🕒 **Tous les jours, de 8h à 17h** (créneau en fonction des besoins)

☎ Contact **Sindy Merlet** au **06 76 35 60 24** | contact@soutien-maintien.fr

🌐 www.soutien-maintien.fr

PRÉVENTION PAR LE RYTHME ET LA DANSE

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Dyade

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de plus de **65 ans** qui souhaitent prévenir les effets du vieillissement. Pendant 1h les participants vont pouvoir bouger, danser en musique guidés par un professeur de danse. Cette activité a pour objectif d'offrir une activité de détente aux familles isolées. Ces séances sont une bulle de joie, de bien être pour tous les participants chaque semaine. Elles sont ouvertes à tous les publics.

***L'adhésion à l'association est demandée pour cette activité : 35 € par an pour une personne**

📍 Salle des fêtes • Reignac

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

🕒 Les **mardis matin**, de **10h à 11h** (hors vacances scolaires)

🌐 www.francealzheimer.org

GROUPE DE PAROLE

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Le groupe de parole est conçu pour aider et soutenir les familles accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Animé par un psychologue, il offre un espace de soutien et d'écoute où les proches aidants peuvent échanger sur leurs expériences et leurs émotions.

📍 Ehpad les Jardins d'Antan

🕒 **RDV mensuel, le vendredi à 14h30**

📍 Salle des fêtes de Reignac

🕒 **RDV mensuel, le lundi à 14h**

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

🌐 www.francealzheimer.org

RELAXATION

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** - les ateliers relaxation vous aident à éliminer les tensions, respirer et vous recentrer. Séances animées par **Isabelle Lehman**. *12 euros la séance - tarif réduit avec carte de fidélité et dégressive selon l'âge

📍 Valfontaine Village, 38 route de la Croix de Mission, 16300 Lachaise ⌚ Le **vendredi**, de **10h à 11h30**
☎ Contact **Martine Brazdil** au **06 49 30 14 09** | contact@valfontainevillage.fr 🌐 www.valfontainevillage.fr

HALTE RELAIS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Dyade

France Alzheimer Charente organise des haltes relais. C'est une action destinée aux personnes malades. Elle se donne comme objectif d'accompagner les personnes malades en réalisant des activités collectives, elle favorise le lien social, la détente et la convivialité. La halte Relais permet aux aidants de bénéficier d'un temps de répit. La Halte Relais est une marque déposée de France Alzheimer et maladies apparentées.

📍 Salle des fêtes de Reignac ⌚ **Un lundi** dans le mois de **14h à 17h** 🌐 www.francealzheimer.org
☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org

APA AIDANT, BIEN-ÊTRE À DOMICILE

✓ Sur inscription € 20 euros/dyade 👤 Dyade

Organisé par **SIEL BLEU** - *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisée sur inscription.* Mise en œuvre d'un **programme d'activité physique adaptée et de bien-être** : 1 réunion d'information, 1 bilan initial individuel, séance d'activité physique individuelle à domicile, puis, séances en collectif pour les personnes ayant participé aux séances à domicile, 1 bilan final :

- 6 séances d'activités physiques adaptées d'1h à domicile (*aidant et aidé*)
- 6 séance bien être à domicile
- 6 séances d'activités physiques en collectif (*aidant et aidé*) d'1h30 dont 1h d'APA et 30 min de temps de convivialité
- 12 programmes sur 2 territoires : Sud Charente et Lavalette Tude Dronne

📍 À **domicile** puis dans une **salle communale** (*territoires mentionnés ci-dessus*) 🌐 www.sielbleu.org
⌚ De **juillet 2026** jusqu'à **décembre 2026**. Les **horaires** sont à définir en fonction des bénéficiaires et des disponibilités. ☎ Contact Sarah IDIER, au **06 98 03 01 88** sarah.idier@sielbleu.org.

YOGA SUR CHAISE

✓ Sur inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **Valfontaine Village** - Physiquement ce yoga permet de se redresser, de bouger toutes les articulations, d'activer la circulation sanguine mais aussi d'améliorer la concentration et la mémorisation ; Séances animées par **Christine CARRARA**. *12 € la séance, tarif réduit avec carte de fidélité et dégressif à partir de 60 ans

📍 Valfontaine Village, 38 route de la Croix de Mission, 16300 Lachaise ⌚ Les **mardis matin**, de **10h30 à 11h30**
☎ Contact **Martine Brazdil** au **06 49 30 14 09** | contact@valfontainevillage.fr 🌐 www.valfontainevillage.fr

FORMATION DES AIDANTS

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer** • Les maladies d'Alzheimer et maladies apparentées bousculent votre quotidien, France Alzheimer vous propose gratuitement des solutions : une formation pour soutenir les aidants non professionnels qui accompagnent au quotidien ou régulièrement une personne malade. L'équipe formatrice formée est composée d'un (e) psychologue et d'un(e) bénévole.

Une formation en présentielle en **5 modules de 3h** avec le programme suivant :

- Connaître la maladie d'Alzheimer
- Communiquer et Comprendre
- Accompagner au quotidien
- S'informer sur les aides
- Être l'aidant familial

📍 Hôpital de Barbezieux ⌚ À définir
☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91**
contact16@francealzheimer.org

PRENONS DE L'ÂGE DU BON CÔTÉ

✓ Sur inscription € Gratuit 👤 Tout public

Organisé par **Le Centre de Ressource Territorial** • Des ateliers de prévention vous sont proposés pour mettre en lumière et agir durablement sur des déterminants majeurs d'un vieillissement en bonne santé : l'activité physique, l'alimentation et le lien social. **Les vendredis, du 21 août au 20 novembre.**

📍 Valfontaine Village • Lachaise ⌚ De **14h à 16h**
☎ Contact **Élodie Faure** au **05 25 27 17 17** | **e.faure@residencemutualiste16.fr**

OCTOBRE

06

SEMAINE DES AIDANTS(ES)

✓ Sans inscription € Payant* 👤 Tout public

Organisé par **Le CASA - Soutien aux Aidants** • Une exposition photographique et la projection du film "**Une place pour Pierrot**" avec échanges autour d'un pot de l'amitié. **Exposition du 6 au 12 octobre 2026 - Film le dimanche 11 octobre (5€/personne).** *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut-être organisé sur inscription.*

📍 Cinéma Le Club de Barbezieux St Hilaire ⌚ Exposition aux horaires du cinéma et film à **15h**
☎ Contact **Hélène Mouillac** au **06 67 79 42 68** | **hm.lecasa.pch@gmail.com** 🌐 **www.soutien-aux-aidants.fr**

02

LE BIEN-VIEILLIR ET L'HABITAT

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **Territoire des Possibles**, **Agirc-Arrco**, **MalakoffHumanis** • Conférence pour sensibiliser les seniors sur leurs envies, leurs besoins en terme d'habitat. Dernière date le **07/12/2026**

16

23

📍 Château de Barbezieux, place de Verdun • Barbezieux Saint Hilaire

🕒 De **14h à 16h30**

☎ Contact **Maryline Allano** au **06 67 36 56 82** | maryline.allano@klesia.fr

17

ATELIER MAIN DANS LA MAIN

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **L'ASEPT des Charentes** • Une journée d'échanges sur la prévention santé, dans une ambiance conviviale.

📍 Touvérac

🕒 De **10h à 16h**

🌐 www.asept-charentes.fr

☎ Contact **Alexandra Forgit** au **05 46 97 53 02** | forgit.alexandra@charentes.msa.fr

DEVINEZ

Le rébu



1: _____



2: _____



2: _____



3: _____

1 : Épuisement | 2 : Aïdance | 3 : Isolement | 4 : Solitude

dorébu
dessiné par Mona Nahas



TOUS LES TERRITOIRES

ACCÈS NUMÉRIQUE OU TÉLÉPHONIQUE

RÉPIT DES FAMILLES (TSA)

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Dyade

Organisé par **Le CASA** • Répit des familles dont une personne est TSA. Suppléance de 6 à 12h pour l'année en cours, effective jusqu'au **31 décembre 2026**, dans la limite de 12 heures par famille. ***23€ maximum/heure d'intervention, selon facturation du prestataire.** *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

📍 Domicile des familles

☎ Contact **Daniel Monet** au **05 45 32 43 17** | secretariat.lecasa@gmail.com

🕒 Selon les besoins des familles

🌐 www.soutien-aux-aidants.fr

SÉJOUR DE RÉPIT AIDANT-AIDÉ

✓ Sur inscription

€ 900 euros

👤 Dyade

Organisé par **MonRépit**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.*

Les séjours MonRépit sont des séjours de répit **non médicalisés**, d'une durée de 3 à 4 jours, destinés **aux couples aidant-aidé**. Ils offrent une parenthèse sécurisée et ressourçante dans des lieux confortables et accessibles, en dehors du cadre du quotidien. Les séjours combinent temps de repos, activités de bien-être, moments partagés et présence d'auxiliaires de vie professionnelles, afin de soulager la charge des aidants, prévenir l'épuisement et renforcer le lien au sein du binôme.

📍 Plusieurs destinations en Nouvelle Aquitaine

🕒 **20 séjours** sur 2026, du **mardi au vendredi**. Les dates sont disponibles en ligne sur notre site internet.

☎ Contact **Pierre-Louis Garnier** au **07 70 97 84 66** | pierrelouis@monrepit.fr

🌐 www.monrepit.fr

ACCUEIL FAMILIAL

✓ Sur inscription

€ En fonction du contrat

👤 Tout public

Organisé par **Le Secteur accueil familial - Direction de l'autonomie - Conseil Départemental Charente**.

L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription.

Accueil de personnes âgées ou d'adulte en situation de handicap de **façon permanente** (lieu de vie), **temporaire** (après une hospitalisation, séjour...), **à la journée** (répit de l'aidant) ou en **séquentiel** (tous les week-ends) au **domicile d'un accueillant familial** agréé par le Président du Conseil départemental ou au sein de l'une des **4 Maisons d'accueil** (Mafpah).

📍 **156 accueillants familiaux** répartis sur tout le Département de la Charente

🕒 En fonction des besoins de l'aidé et de l'aidant

☎ **Contact : 05 16 09 72 62 ou 05 16 09 76 44**

📍 **4 Mafpah** situées à Dignac, Charras, Ronsenac et Saint-Séverin.

🌐 www.lacharente.fr/les-sites-du-departement

MONALISA

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Organisé par **La Fédération des centres sociaux** • Mobilisation nationale de lutte contre **l'isolement des âgés**. Des bénévoles s'engagent dans la lutte contre l'isolement via des actions collectives ou des visites à domicile. ***Vous connaissez quelqu'un d'isolé, ou bien vous souhaitez devenir bénévole contactez-nous !***

📍 Lieux différents selon territoire / A domicile

☎ **Contact : 05 45 37 33 33** | monalisa.charente@outlook.fr

🕒 Rythme d'ateliers en fonction des bénévoles

🌐 www.charente.centres-sociaux.fr/nos-actions-mona-lisa

RÉPIT POUR LES AIDANTS CHARENTAIS

✓ Sur inscription

€ 3€/heure*

👤 Dyade

Organisé par **Le Collectif Associatif de Soutien aux Aidants (Le CASA)**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription. L'organisation du transport vers le lieu de l'action est organisé (sur inscription)*

Le CASA propose

- des **séances collectives et individuelles d'écoute, d'information et de soutien aux Aidants(es)**,
- un service de suppléance au **domicile de la personne aidée** pour libérer l'Aidant(e) - sur demande auprès de **M. Patrick DUMAS (06 11 94 34 62)**. Accord, selon la situation, de 6 à 12 heures
- des **sorties à la journée** Aidants(es)/Aidés(es)
- des **séjours de répit** soit pour Aidants(es) seuls(es) et post-aidants(es),
- des **séjours Aidants(es)/Aidés(es)**
- des **sorties et séjours pour Jeunes Aidants(es)**.

"Partons souffler ensemble", les quatre séjours de répit 2026 :

Séjour 3 : sur l'île d'Oléron du **21 au 25 septembre**, pour 8 duos Aidants(es)/Aidés(es), avec des référents(es) para-médicaux, médico-sociaux et animateurs pour accompagner les Aidés(es) - formation, soins de bien-être pour les Aidants(es) et sorties nature et culturelles pour tout le groupe. Activités d'animation pour tous + jeux de plein air et de société.

Séjour 4 : séjour Jeunes Aidants en Dordogne, pendant **les vacances scolaires de la Toussaint** (date et lieu à définir).

Ecoute : 04 Espace Brassens 16130 Ars : Suppléance de l'Aidant(e), à domicile.

Séjour 3 : Centre Le Moulin d'Oléron à Dolus d'Oléron

Séjour 4 : à définir en Dordogne

3€/h pour la **suppléance à domicile** et **350€/ personne** pour les **séjours adultes** et **30€** pour les **Jeunes Aidants**

☎ **Contact Monsieur Patrick Dumas** - Président : **06 11 94 34 62** | **Daniel Monet** (animateur écoute) : **07 80 79 36 67** et **Hélène Mouillac** : **06 67 79 42 68** pour les séjours / **05 45 32 43 17** • contact@soutien-aux-aidants.eu

🌐 www.soutien-aux-aidants.fr et <https://help2gether.fr>

MON SÉJOUR SIEL BLEU

✓ Sur inscription

€ Payant*

👤 Tout public

Organisé par **L'Association Siel Bleu**. Pour me ressourcer et reprendre la main sur la maladie.* 🌐 www.sielbleu.org

📍 En France

🕒 Du lundi au vendredi, toute l'année

☎ Contact au **03 76 33 00 62** | sejours@sielbleu.org

CHEMINS D'AIDANTS À LA RADIO

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Émission réalisée par **la dynamique des partenaires** qui soutien **les Aidants en Charente** diffusée sur **RCF Charente**.
Informations, témoignages, réflexions : **Angoulême : 96.8 | Cognac : 89.9 | Chalais : 96.9 | Confolens : 95.4**
Nord Charente : 104.1 | Ruffec 95.4

🕒 Diffusée le **vendredi** de **13h10 et 18h15** et le **samedi** à **9h15**☎ Contact **Emmanuelle Merveille**, au **06 43 00 90 56** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr🌐 www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/chemins-daidants

RADIO PARTICIPATIVE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Série d'émissions participatives réalisées avec **les habitant.es de l'EHPAD de La Rochefoucauld** et **des témoins du territoire**. Ces émissions de radio traitent du quotidien d'une commune rurale en convoquant un passé plus ou moins éloigné autour de thématiques comme *l'âme commerçante, les loisirs, le travail des femmes, gens d'ici & gens d'ailleurs*.

🌐 Une série à écouter sur <https://unvillagenommedesir.lepodcast.fr/>

N'hésitez pas à partager cette expérience de projet culturel autour de vous. Un vécu enrichissant autour de la mémoire et de la transmission. *Restez à l'écoute !* Projet réalisé par **ZaiZai radio** et le **Centre Hospitalier de La Rochefoucauld** avec le **soutien de la Conférence des financeurs de la Charente**.

BULLE D'AIDE, LE MÉDIA DES AIDANTS

✓ Sur inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Bulle d'aide** • Chaque semaine, Bulle d'aide propose aux personnes qui accompagnent un proche fragile un **mini-magazine numérique gratuit**, à consulter directement dans leur **boîte mail**. Vie quotidienne, questions pratiques ou juridiques, droits, rendez-vous à ne pas manquer : tous les jeudis, les journalistes professionnels de la rédaction sélectionnent les informations les plus pertinentes au service des aidants.

📍 À domicile, service numérique

🕒 Chaque **jeudi après-midi**🌐 www.bulledaide.fr☎ Contact au **06 98 43 94 83** | contact@bulledaide.fr

BUS DE LEA

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **La Maison de LEA** • Dispositif itinérant d'information et de soutien

📍 À définir

☎ Contact **Ludovic Blanc** au **06 22 61 80 62** | lblanc@una1686.org

🕒 À définir

🌐 www.lamaison2lea.fr

PERMANENCES 4GEM

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Dyade

Organisé par **La Maison des Usagers (Maison de Camille)** • Permanence des **Groupes d'Entraide Mutuelle (3^e jeudi du mois)**, permanence **ARGOS (3^e mercredi du mois sur RDV)**, permanence **UNAFAM (4^e jeudi du mois)**.

Présence de **4 GEM à la Maison des Usagers et des Accompagnants** pour rencontrer les patients et présenter leurs actions / permanence ARGOS 2001 (pour les personnes souffrants de bipolarité) sur RDV / Permanence UNAFAM

📍 Maison de Camille au Centre Hospitalier Camille Claudel

🕒 De **14h à 16h**☎ Contact **Catherine Biche**, au **05 17 20 32 79** | mdua@ch-claudel.fr🌐 www.ch-claudel.fr

ACCUEIL ET ÉCOUTE

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **France Alzheimer Charente** • Ecoute téléphonique et entretiens pour les familles.

📍 Au téléphone

☎ Contact **Daniele Vedrenne** au **05 45 67 06 91** | contact16@francealzheimer.org🕒 **Mardi et vendredi de 10h à 13h | 14h à 17h, mercredi et jeudi de 10h à 13h**🌐 www.francealzheimer.org

PERMANENCES PRO AIDANTS

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Aidant

Organisé par **Les plateformes des Aidants de la Charente** • Permanence **téléphonique** dédiée aux **salariés aidants**.

📍 Au téléphone

☎ Contact au **05 45 21 31 31** | plateforme.des.aidants@ch-cognac.fr • plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr🕒 Tous les mardis de **18h à 20h**

DOMOPLAIES

✓ Sans inscription

€ Gratuit

👤 Tout public

Gestion de la **plaie chronique à domicile** avec **Domoplaies Nouvelle-Aquitaine** • Grâce aux outils de télémédecine, notre dispositif d'expertise régional en plaies et cicatrisation accompagne les soignants et les patients dans la prise en charge des plaies à leur domicile. Dispositif accessible les **jours ouvrés**. *L'organisation de l'accompagnement du proche aidé peut être organisé sur inscription, ainsi que le transport vers le lieu de l'action.*

📍 La **prise en charge à domicile** est privilégiée, avec le soignant habituel en téléconsultation assistée🕒 De **9h à 15h** pour la permanence téléphonique. Les demandes en téléexpertises sont traitées **sous 48h**☎ Contact : **05 54 81 04 50** | contact@domoplaies-na.fr🌐 www.domoplaies-na.fr

Le Référent Handicap Patient... pour mieux accompagner

LES
RÉFÉRENTS
HANDICAP
PATIENT

des Hôpitaux de Charente



Tous les Handicaps...



mental



moteur



auditif



TND - TSA

maladies
invalidantes

visuel



psychique

Tout âge...

Missions ?

FAVORISER

L'accès aux soins des patients
en situation de handicap

FACILITER

Le séjour ou la consultation

COMMUNIQUER

Avec les professionnels de
l'établissement et les autres acteurs
du parcours de soins

L'objectif ?

RÉDUIRE

Les inégalités d'accès aux soins de
santé dans les établissements
de santé

HÔPITAL = ACCÈS À TOUS !

Dans quel cas le contacter ?

Anticiper et préparer

la venue à l'hôpital d'une personne en situation
de handicap ayant des besoins spécifiques

Assurer

le lien entre le patient, son lieu de vie
et l'établissement qui l'accueille

Coordonner

le parcours de soins

Participer

à l'organisation de la sortie

Gérer

une demande spécifique
(organisation - matériel)

Créer

des outils, supports de
communication adaptés

Qui peut le contacter ?

- Le patient
- La famille, l'aidant
- Les associations
- Les professionnels de l'établissement d'accueil
- Les professionnels extérieurs qui font partie du parcours de soins

CONTACTS

Référénts Handicap Patient du GHTC

CENTRE HOSPITALIER D'ANGOULÊME
referenthandicappatient@ch-angouleme.frCENTRE HOSPITALIER DE LA ROCHEFOUCAULD
referent.handicappatient@ch-larochefoucauld.frHÔPITAUX DE GRAND COGNAC
referent.handicappatient@ch-cognac.frHÔPITAUX DU SUD CHARENTE
referent.handicappatient@ch-sud-charente.frCENTRE HOSPITALIER CAMILLE CLAUDEL
referenthandicappatient@ch-claudel.frCENTRE HOSPITALIER DE CONFOLENS
referent.handicappatient@ch-confolens.frCENTRE HOSPITALIER DE RUFFEC
referent.handicappatient@ch-ruffec.fr

PLAQUETTE AUDIO

Coordinatrice Handicap Patient du GHTC

Carole LAGARDE
05.45.24.63.67carole.lagarde@ch-angouleme.fr

HANDIFAÇON



ET N'OUBLIONS PAS...

LA BOÎTE À OUTILS

PRINCIPAUX DISPOSITIFS :

Besoin d'informations ? Nous vous invitons à appeler les **principaux dispositifs** suivants qui interviennent sur toute la Charente et qui répondront à vos questions :

- Dispositif d'appui à la coordination DAC PTA 16 : 0 809 109 109
- Communauté 360 : 0 800 360 360
- Conseil Départemental de la Charente / Direction de l'Autonomie : 05 16 09 50 72
- Maison Départementale des Personnes Handicapées de la Charente (MDPH) : 0 800 00 16 00
- Les Plateformes des aidants de la Charente : 05 45 21 31 31

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE QUI A BESOIN DE VOUS AU QUOTIDIEN ?



ÊTES-VOUS UN AIDANT ?

Pour plus d'informations :



Plateformes des Aidants
de la Charente
Tel : 05 45 21 31 31



Département de la
Charente
Direction de l'autonomie
Tel : 05 16 09 50 72



Maison départemental
du Handicap
Tel : 0 800 00 1600



www.dynamiqueaidants16.fr

Auto Quizz : SUIS-JE UN AIDANT ?

Prenez le temps de répondre à ces quelques questions.

1. Quel est votre lien avec la personne que vous accompagnez ?
 - ☐ Conjoint(e)
 - ☐ Un membre de la famille (parent, enfant, frère/sœur, gendre, bru, belle-famille...)
 - ☐ Ami(e), voisin(e)
2. A Quelle fréquence intervenez-vous pour votre proche ?
 - ☐ Une fois par jour
 - ☐ Plusieurs fois par jour
 - ☐ Plusieurs fois par semaine
 - ☐ Ponctuellement
3. Quelle est l'origine de la perte d'autonomie du proche que vous accompagnez ?
 - ☐ Maladie, syndrome(s)
 - ☐ Handicap
 - ☐ Accident de la vie
 - ☐ Avancée en âge
4. Quelle(s) aide(s) apportez-vous à votre proche ?
 - ☐ Soins de la vie quotidienne (toilette, habillage, aide au repas...)
 - ☐ Soins techniques (injections, pansements, piluliers, aspirations...)
 - ☐ Accompagnements à la vie sociale (loisirs, divertissements...)
 - ☐ Démarches administratives
 - ☐ Coordination des aides à domicile
 - ☐ Sécurité (vigilance permanente...)
 - ☐ Soutien psychologique (rassurance, écoute...)
 - ☐ Aide au suivi médical (accompagnement chez le médecin, suivi des ordonnances, prise des rendez-vous...)
 - ☐ Activités domestiques (ménage, courses, préparation des repas...)



Vous avez coché au moins une case à chaque question ?
Alors vous êtes un proche aidant !



Aider une personne quotidiennement ou ponctuellement entraîne, parfois des exigences physiques, souvent des préoccupations et toujours un niveau de stress important. Comment la maladie ou le handicap va évoluer ? Qui s'occupera de mon proche si je ne suis plus là ? Est-ce que je fais ce qu'il faut ?

Tant de questionnements quotidiens pour tenter aussi d'anticiper l'imprévisible.

Afin de se protéger de l'épuisement, il est important de réduire certaines contraintes et il existe plusieurs soutiens/possibilités d'accompagnement /aides financières.



LA COMMUNICATION

DES DISPOSITIFS





Vous vous sentez seul(e) ou en difficulté

face à la maladie de Parkinson

France Parkinson renforce ses propositions de soutien afin d'accompagner les proches des personnes malades dans les moments difficiles qu'ils peuvent vivre au quotidien. L'association propose le financement de consultations auprès d'un(e) psychologue.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant la maladie de Parkinson, vous pouvez bénéficier d'une à cinq séance(s) de soutien psychologique individuel.

Pour plus d'information



soutien@franceparkinson.fr



01 43 43 43 15

Ce programme, proposé par France Parkinson, est soutenu financièrement par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA)



CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

Personnes âgées* et/ou en situation de handicap

**CELLULE
SIGNALEMENTS**

* 60 ans et plus

Pôle Solidarités
Direction de l'autonomie

www.lacharente.fr

 Département de la Charente - Officiel //  departementcharente

La cellule signalements et lutte contre la maltraitance des personnes vulnérables en Charente :

- Réceptionne les appels téléphoniques des situations de maltraitance à domicile et en établissement.
- Analyse les situations et évalue le danger.
- Oriente et suit le traitement des situations de maltraitance en partenariat avec les professionnels.
- Assure le lien avec le numéro national de lutte contre la maltraitance : le 3977.

**Permanence du lundi au vendredi
de 9h à 12h**

Ligne d'écoute

05 16 09 50 90

**Hors permanence téléphonique :
contacter le 3977**



**Pour tous renseignements complémentaires,
vous pouvez adresser votre correspondance au :**

Département de la Charente
Pôle Solidarités
Direction de l'autonomie - Service "Ingénierie-Qualité"
31 boulevard Émile Roux - CS 60 000
16917 Angoulême cedex 9

signalementspaph@lacharente.fr

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

VOUS AVEZ 60 ANS ET + ?

Une question ? Un besoin ?

Le Département vous accompagne



DIRECTION DE L'AUTONOMIE
05 16 09 50 72

Pour toute demande concernant :

- ▶ la perte d'autonomie, les ateliers de prévention
- ▶ les services ménagers, le portage de repas, les aides techniques, les aides à la toilette
- ▶ le dossier d'allocation personnalisée d'autonomie (Apa)
- ▶ les démarches pour entrer en EHPAD, en famille d'accueil, en structures personnes âgées
- ▶ les financements, l'aide sociale à l'hébergement



**Contactez la Direction de l'autonomie
du Département de la Charente**



Plus d'infos en flashant le QR Code
<https://bit.ly/Le-Departement-Vous-Accompagne>

www.lacharente.fr



Trois équipes mobiles de soins palliatifs en Charente



QU'EST CE QU'UNE ÉQUIPE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS ?

L'Équipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP) est une équipe pluriprofessionnelle qui se déplace auprès du patient, des proches et des soignants, à domicile, en établissements sanitaire et médico-sociaux*.

Elle peut être appelée à tous les stades d'une maladie grave et évolutive (cancers, maladies neurodégénératives, insuffisances d'organes...).

L'Équipe est composée de médecin, d'infirmières, de psychologue, de secrétaire et assistante sociale (excepté pour l'EMSP du Sud-Charente).

Après avoir rencontré le patient, l'équipe fait des propositions au médecin et aux soignants référents qui continuent à assurer les soins, le suivi et l'accompagnement.

Elle ne fait pas de prescription, ni de soins.

Son intervention est gratuite.

* USLD, EHPAD, IME, ESAT, MAS, FAM...

DES ÉQUIPES PLURI-DISCIPLINAIRES

EMASP Nord-Charente

Infirmières : Marie LHOUMEAU
Aurélié BAUDIFFIER

Psychologue : Marion CRETIN
Assistante Sociale : Annick ROUSSEAU
Secrétaire : Maryline DOUX

EMSP Angoumois

Médecin responsable : Nathalie ANDUREU
Cadre de santé : Annabelle COLOMBIER
Infirmières : Christelle EMERIT
Valérie TEMPLIER

Psychologue : Sandrine DARTHEVEL
Assistante Sociale : Ludvine BABLET
Secrétaire : Julie MESLIER

EMSP Sud-Charente

Médecin responsable : Ludovic ROBBE
Cadre de santé : Anne-Sophie MORENO
Infirmières : Marie-Line TALLON
Christine DOMMANGEAU
Caroline ARDURAT

Psychologue : Marie LACROIX
Assistante sociale : Florence CANTIN
Secrétaire : Jessica TORRENT

NOUS CONTACTER

EMASP Nord-Charente

Centre Hospitalier
15 rue de l'Hôpital - BP 40 071
16700 RUFFEC

☎ 05 45 29 54 10
✉ 05 45 29 61 45
✉ emsp@ch-ruffec.fr

EMSP Angoumois

Hôpitaux de Grand Cognac
Site de Châteauneuf
Place de l'Église
16120 CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

☎ 05 45 70 84 46
☎ 06 07 41 13 56
✉ emsp@ch-cognac.fr

Centre Hospitalier d'Angoulême
☎ 05 45 24 25 01

EMSP Sud-Charente

Centre Hospitalier Sud-Charente
BP 50031
16300 BARBEZIEUX-ST-HILAIRE

☎ 05 45 79 45 44
☎ 05 45 79 45 47
✉ secretariat.emsp@ch-sud-charente.fr

NOUS INTERVENONS À LA DEMANDE...

- Des patients : à leur domicile ou en institution.
- Des familles ou des proches.
- Des professionnels : impliqués dans l'accompagnement du patient en situation palliative.

NOS MISSIONS

AUPRÈS DU PATIENT

- Rencontrer le patient pour évaluer au mieux ses besoins afin de faire des propositions adaptées.
- Soulager la douleur physique.
- Améliorer la prise en soins des autres symptômes liés à la maladie (troubles digestifs, gêne respiratoire, anxiété, dépression...).
- Écouter, accompagner et apporter un soutien psychologique et social.
- Informer le patient de ses droits, aider à la rédaction des directives anticipées.



AUPRÈS DES PROCHES



- Délivrer une information, des conseils pratiques, proposer des aides humaines et matérielles.
- Apporter une aide, une écoute active, un soutien psychologique.
- Proposer un accompagnement de deuil (soutien psychologique ou social,...).

AUPRÈS DES PROFESSIONNELS



- Proposer des conseils thérapeutiques et en soins infirmiers.
- Proposer une aide à la prise en compte de la dimension psychologique.
- Proposer des temps de concertation, d'analyse autour de la prise en soin, ainsi que des temps de soutien et de formation.
- Faciliter la coordination des professionnels.
- Établir un lien avec les différents acteurs du domicile, de l'hôpital ou des structures médico-sociales.
- Faciliter le questionnement autour du respect des droits du patient et la réflexion éthique.



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

CHARENTE

Schizophrénies, troubles bipolaires,
TOC, dépressions sévères

**UN DE VOS
PROCHES
SOUFFRE
DE TROUBLES
PSYCHIQUES ?**

SORTEZ DE L'ISOLEMENT

**L'UNAFAM 16 PEUT
VOUS AIDER**

Accueil, écoute, soutien, information,
formation, défense des droits

06.07.36.42.21

Permanence sur RDV à l'UDAF Ma Campagne



<https://www.unafam.org/charente>



16@unafam.org

UNAFAM Charente, 73 Impasse Joseph Niepce, CS 92417, 16024 Angoulême Cedex

 vous accompagner

Prestation de soutien aux aidants

Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie



L'aide de soutien aux aidants est destinée à prévenir l'épuisement de l'aidant en offrant des solutions de répit à domicile ou en institution, sous forme de :

- Garde à domicile,
- Accueil de jour,
- Hébergement temporaire,
- Aide ménagère
- Portage de repas
- Accompagnement au transport

Et toutes prestations qui seront estimées nécessaires suite à l'évaluation sociale.

Comment en bénéficier ?

L'aide de soutien aux aidants est soumise à condition de ressources et à la prise en compte des trimestres validés en caisse de MSA pour la personne aidée (caisse de retraite majoritaire).

La transmission de l'**avis d'impôt sur les revenus de l'année n-1 (et de toutes les personnes vivant au domicile)** est nécessaire.



L'évaluation des besoins est réalisée par le travailleur social de la MSA, qui instruit la demande.

Etes-vous concernés ?

Les aidants doivent intervenir dans une ou plusieurs tâches essentielles de la vie courante et/ou au quotidien auprès de la personne âgée de 60 ans ou plus, avant la mise en place du plan de soutien aux aidants.

Pour toute demande d'intervention pour la livraison des repas, de l'accompagnement au transport et de manière générale pour toutes prestations jugées utiles, **un devis** devra être joint à la demande.



Le montant de la prestation est de 500€ annuel pouvant aller jusqu'à 1000€ annuel dans le cadre des hébergements temporaires/accueil de jour.

Les bénéficiaires de l'APA ayant l'aide aux aidants pourront cumuler avec la prestation de soutien aux aidants.

Le cumul des deux aides ne devra pas dépasser 500€ par an et 1000€ par an pour les hébergements temporaires/accueils de jour.

Le plan d'aide APA est à fournir obligatoirement.

Le Service d'Action Sanitaire et Sociale de la MSA des Charentes règle directement les services concernés à réception de la facture.

 vous accompagner

Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie

Participez au PARCOURS SANTÉ des aidants



Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie et cela vous demande une disponibilité de tous les instants ? Vous ressentez du stress, de l'isolement et de la fatigue, voire de l'épuisement ?

La MSA des Charentes vous propose de faire un point sur votre santé en participant au **parcours santé des aidants**.

Comment se déroule le parcours ? en 3 étapes, espacées de plusieurs semaines

- 1 **Une rencontre d'information**
« C'est quoi être un aidant ? »
- 2 **Un bilan spécialement pour vous auprès de l'Agric ArrCo**
« J'aide un proche, quel risque pour ma santé ? »
- 3 **Un temps d'échanges avec vous**
« Vos besoins et les services existants sur votre territoire »

- **Organisé en petit groupe près de chez vous** pour faciliter les échanges
- **Des travailleurs sociaux** vous accompagnent
- **La participation est gratuite**

Que vous apporte le parcours ?

- Une information sur les risques médicaux liés à l'aide sur la durée
- Des méthodes pour apprendre à gérer son stress au quotidien
- Un bilan personnalisé sur votre santé
- Une information sur les structures et soutiens sur votre territoire

Pour qui ?

- Les aidants ressortissants de la MSA ayant cotisé à l'AGIRC ARRCO.
- Les aidants ayant un aidé ressortissant à l'AGIRC ARRCO.
- Les ressortissants de la MSA âgés de 50 ans et plus, sur étude de la situation.

Pour plus d'informations, veuillez contacter



**Vous accompagnez
un proche qui a besoin
de vous au quotidien ?**



**Les plateformes
des aidants de la Charente**
vous offrent des services
d'accompagnement
& de répit



MODE D'EMPLOI

POUR LES PROCHES

Conjoints, enfants, amis... s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive, en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

POUR SOUTENIR

Les aidants dans l'accompagnement de leur proche en respectant les différents contextes et spécificités des situations.

EN FAVORISANT

Les capacités d'agir, le ressourcement, le maintien de la vie sociale et relationnelle...

AVEC DES SERVICES

Accueil, accompagnement, soutien, orientations, activités sociales et culturelles, activités physiques, groupe de parole, journée de détente, hébergement temporaire, accueil de jour, relais à domicile, vacances, formation, répit...

L'accompagnement et certains services sont gratuits ou pris en charge par l'Assurance Maladie. Certaines prestations nécessitent une participation.



NOUS CONTACTER

PLATEFORME DES AIDANTS CENTRE NORD ET EST CHARENTE

Emilie RAYNAUD
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

PLATEFORME DES AIDANTS DU SUD ET DE L'OUEST CHARENTE

Emmanuelle MERVILLE
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-chateaufort.fr

Un seul numéro
pour nous joindre :

05 45 21 31 31

SUR TOUTE LA CHARENTE

Plateforme des aidants centre,
nord et est Charente



Plateforme des aidants
du sud et de l'ouest Charente



COMMENT ?

Les plateformes des aidants de la Charente s'organisent en 3 axes :

- Le pôle de solidarité collaborative : favorise le travail avec les partenaires.
- Le centre de ressources et de recherches : permet de répondre aux besoins de la façon la plus adaptée.
- L'équipe mobile Entr'aïd : réalise les missions, développe les actions.

AVEC QUI ?

Les deux plateformes des aidants sont composées d'un coordonnateur, un psychologue, un animateur spécialisé dans le maintien de l'autonomie.

CHAQUE ÉQUIPE :

Accueille, écoute, informe, conseille, oriente, accompagne et recense les besoins.
Sollicite le réseau et réalise des préconisations.
Propose un plan de soutien personnalisé, construit et organisé en collaboration avec l'aidant.

ACTEURS DU SOINS À DOMICILE

Accueils de jour
Services d'Aide à Domicile
Services de Soins Infirmiers
Établissements d'hébergement temporaire
Équipe spécialisée Alzheimer
Établissements d'hébergement

ASSOCIATIONS

Le CASA Collectif Associatif de Soutien aux Aidants
France Alzheimer Charente
France Parkinson Comité 16
Réseau Charente SEP
La Maison de L.E.A.
APF France Handicap
L'UDAF de la Charente

ACTEURS INSTITUTIONNELS

Agence Régionale de Santé
Conseil départemental de la Charente
Centres Hospitaliers
Caisses de retraite
Contrats locaux de santé

ACTEURS DE SANTÉ

Médecins traitants
Coordinateurs de santé des Dispositifs d'Appui à la Coordination
Consultations spécialisées
Maisons de Santé
Paramédicaux libéraux
Pharmaciens



Qu'est-ce qu'un proche aidant ?

C'est une personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal ou partiel, à une personne proche fragilisée en perte d'autonomie.

L'aidance recouvre une grande diversité de situations et vécus qui résultent des différentes pathologies existantes : les maladies évolutives ou psychiques, les handicaps physiques, mentaux, les cancers...

Nouveau : Le Bus de LEA

Inspiré de La Maison de LEA, Le Bus de LEA est un dispositif itinérant, en Charente et dans ses départements limitrophes afin d'aller à la **rencontre des aidants des zones rurales**.

A son bord, divers professionnels et dispositifs locaux afin de vous proposer des solutions correspondantes à vos besoins.

Lancement en Septembre 2022.
Retrouver le planning des tournées sur notre site internet



Retrouvez-nous sur les réseaux



Centre des affaires du Pôle
20 impasse de la Valenceaude,
16160 Gond-pontouvre

Ne pas jeter sur la voie publique

Qui sommes-nous ?

La Maison de LEA : Lieu d'Écoute pour les Aidants, est un espace de **ressources et d'animations** créé en 2020 par l'association UNA 16-86 à Angoulême.

Ce lieu est ouvert à tous les aidants **sans distinction de pathologie**.

La Maison de LEA participe activement à la Dynamique partenariale qui soutient les aidants de Charente. C'est un réseau de plus de 60 partenaires du médico-social avec lesquels elle porte des projets, événements et dispositifs pour les proches Aidants.



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants en Charente

La Maison de LEA est un **lieu collaboratif ouvert aux associations** de patients, aux acteurs du médico social, et toutes structures privées ou publiques qui œuvrent pour les aidants.

La Maison de LEA

vous accueille du lundi au
vendredi de 10h00 à 17h00

Pour tous renseignements

06 22 61 80 62

lamaison2lea@gmail.com

<https://lamaison2lea.fr>

**Vous êtes là pour eux nous
sommes là pour vous !**



La Maison de L.E.A
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

Accompagner
Inform
Conseiller



Pour vous ressourcer



Un espace café pour discuter dans la convivialité :

- un espace ludique, avec un casque de réalité virtuelle et des jeux vidéo
- une salle d'animation et d'ateliers
- une terrasse
- un espace zen avec un fauteuil massant et une table de massage



Nos services

Chaque semaine retrouvez nos ateliers : sophrologie, art thérapie et gym douce.

Nous organisons régulièrement des cycles de formation, des sorties ludiques et culturelles, des activités de bien-être individuel ou collective.



Le point numérique France service

- Initiation à l'informatique sur tous supports
- Un accompagnement personnalisé
- Des rendez-vous individuels ou en petits groupes.



MA MAISON A'VENIR : LA MAISON DE TOUTES LES ADAPTATIONS

Ma Maison A'Venir est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m²**, dans laquelle on retrouve les **principales pièces d'un logement** (entrée, cuisine, salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et on peut essayer certains objets pratiques comme l'ouvre-bocal ou bouteille, l'enfile-bas de contention, le rehausseur de prise, l'oreiller sonore connecté, etc.

Ma Maison A'Venir se déplace dans **les communes de la région** pour aller à la rencontre des habitants. Ces **ateliers de sensibilisation** sont **en accès libre et ouverts à tous sans inscription**. Un **chargé de prévention et un ergothérapeute** sont présents pour **conseiller et orienter** les personnes qui le souhaitent.

→ **L'ergothérapeute**, professionnel de santé diplômé d'État, va **évaluer** les capacités de la personne, tenir compte de ses besoins, de ses envies et des activités qu'elle réalise, et les mettre en relation avec l'accessibilité de son logement. Son objectif est de **favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie** de la personne.

→ Un **ergothérapeute** de notre équipe peut se déplacer pour effectuer avec vous un **Diagnostic Autonomie Habitat** qui peut dans certains cas, être **pris en charge par votre caisse de retraite**.

Retrouvez toutes les **dates** mais aussi des **photos et vidéos** de **Ma Maison A'Venir** sur : www.mamaisonavenir.fr ou contactez le chargé de prévention au **06 75 79 05 09**.



GITE RELAIS Solid'AIR

Séjours de vacances adaptées et relais pour adultes en perte d'autonomie

Au cœur de la campagne charentaise, à Angeduc (30 min au sud d'Angoulême), ce gîte éco-lieu de 80 m² accueille des séjours de répit et de vacances adaptées. Relié à la maison du propriétaire, il permet une présence sécurisante et des interventions facilitées, de jour comme de nuit.

Deux axes du projet :

Gîte partagé : accueil séquentiel de 1 à 3 semaines par mois, réservé aux familles (jusqu'à 6 personnes). Ce dispositif permet aux proches de souffler, tout en offrant aux vacanciers un cadre convivial, ressourçant et respectueux de l'environnement.

Accompagnement personnalisé : assuré par une infirmière diplômée d'État. Elle réalise les entretiens de pré-admission, évalue les besoins, assure l'aide au quotidien (toilette, repas, traitements, soins de première intention) et coordonne le suivi médical.

Elle veille aussi au maintien de l'autonomie et accompagne l'organisation de sorties culturelles, de loisirs ou de détente.

Prestations complémentaires : massages, sophrologie, ateliers créatifs (dont la vannerie). Des partenariats sont envisagés avec des professionnels (art-thérapie, chant, coiffeuse, aide administrative, naturopathe, etc.).

Ancrage local : réflexion en cours avec la mairie pour proposer des temps conviviaux ouverts à tous dans la salle des fêtes, afin de créer du lien et favoriser les échanges en milieu rural.

Renseignements : **06 74 90 86 33** ou gitesolid.air16300@gmail.com.



EN France, le projet de BUNZAC

Les sages : plus qu'un habitat, un **écosystème** ! Des habitats visionnaires et innovants.

Notre projet s'inscrit dans une vision innovante et inclusive, alliant **qualité de vie, autonomie et solidarité intergénérationnelle**.

Il s'articule autour d'un **habitat inclusif** (partagé et accompagné), d'un **écosystème résilient** et d'un **territoire connecté aux défis contemporains** : la dépendance, les transitions écologiques, énergétiques, sociales et solidaires, la précarité sociale et l'insertion professionnelle, les mobilités.

Phase 1 : Habitat inclusif et bien-être

Le cœur du projet réside dans un bâtiment multifonctionnel dédié à l'accueil de personnes fragilisées, principalement des seniors. Ces habitants disposeront d'**appartements privatifs**, tout en bénéficiant d'un **accompagnement professionnel** afin de lutter contre les difficultés physiques et cognitives ; de services partagés et de ressources communes, qui favorisent la cohésion sociale et l'entraide.

Phase 2 : Mobilité, tourisme et inclusivité

Nous souhaitons explorer la piste des habitats réversibles, laissant moins d'impacts sur le sol qu'un habitat traditionnel. Avec l'accord de la **collectivité** en charge de l'urbanisme, nous envisageons l'installation de **2 ou 3 types d'habitats légers sur le domaine**. En saison, ces logements seront disponibles pour des **touristes**, permettant à des visiteurs de s'immerger dans la vie de la communauté tout en favorisant un modèle de "camping chez les vieux", voire de "table d'hôte chez les vieux".

Phase 3 : Le projet de ferme maraîchère d'insertion

L'écosystème se prolonge par un **projet agro-écologique** au service de la résilience alimentaire et de l'insertion professionnelle. Sur plus d'un hectare de terrain, nous imaginons développer un **potager solidaire et une ferme maraîchère d'insertion**.

Phase 4 : Un engagement territorial et citoyen

Ce projet s'appuie sur des valeurs d'écocitoyenneté, de solidarité et de développement durable, tout en cherchant à obtenir des **labels** reconnus, tels que **Écoquartier**, afin de garantir une qualité de vie optimale pour ses habitants tout en répondant aux enjeux environnementaux. Nous sommes déjà la **1^{re} antenne charentaise du CNAV demain**, mouvement citoyen pour les personnes âgées, qui œuvrera à une meilleure inclusion des seniors dans la société.



Au Maroc, à Marrakech, dans le quartier de Gueliz

Notre projet se décline également **au Maroc** avec : Une villa comprenant de **4 à 5 suites**, des espaces partagés, un jardin, une piscine, à 15 mn du centre de Marrakech. Destiné aux **expatriés vieillissants, isolés, ou aux retraités** qui veulent vivre autrement cette partie de leur vie, en toute sécurité, nous proposons une vie sociale et culturelle stimulante, des activités physiques et cognitives adaptées, une présence bienveillante et même un accompagnement sur-mesure. Nous développons également une **conciergerie senior-friendly** afin de vous permettre de voyager l'esprit apaisé.

Besoin d'une pause ?

Nous proposons des séjours dans un cadre reposant afin de profiter d'un moment pour souffler et prendre soin de vous.

Découvrez notre concept, et n'hésitez pas à me solliciter, à venir me rencontrer, en France comme au Maroc. **Alexandra**

www.les-sages.fr • Tel : 0668786226

Facebook : Les Sages • Instagram : les_sages16



MOTS MÊLÉS SUR

L'isolement

Retrouvez les mots soigneusement dissimulés
dans la grille et entourez - gribouillez - **amusez-vous !**

E	M	G	T	L	Z	F	A	M	I	L	L	E	V
C	C	E	V	U	E	R	P	E	R	L	X	I	J
N	E	N	E	C	N	A	D	N	E	P	E	D	U
E	P	V	A	T	H	G	K	Y	B	I	C	S	I
L	U	N	P	S	I	I	Z	E	L	U	N	O	S
I	I	C	I	H	S	L	P	L	J	A	A	L	O
S	S	P	F	E	D	I	I	U	N	Z	D	I	L
R	E	S	P	O	N	S	A	B	I	L	I	T	E
Q	M	Z	O	M	S	A	S	N	A	H	A	U	M
X	E	A	H	E	R	T	E	S	N	P	W	D	E
M	N	G	M	R	H	I	W	T	D	O	L	E	N
L	T	E	R	T	N	O	C	N	E	R	C	U	T
Z	N	B	B	H	A	N	D	I	C	A	P	E	C
T	C	A	V	E	N	T	U	R	E	B	B	C	R



Aidance
Aventure
Épreuve
Famille

Culpabilité
Handicap
Isolement
Rencontre

Fragilisation
Responsabilité
Dépendance
Vieillessement

Épuisement
Reconnaissance
Solitude
Silence



LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **1er octobre** : Journée Internationale des personnes âgées
- **4 octobre** : Journée nationale des aveugles et malvoyants
- **6 octobre** : Journée mondiale du sourire
- **6 octobre** : Journée mondiale de la paralysie cérébrale
- **6 octobre** : Journée nationale des aidants
- **7 octobre** : Journée mondiale des soins palliatifs
- **10 octobre** : Journée Mondiale de la santé mentale
- **12 octobre** : Journée mondiale de l'arthrite
- **14 octobre** : Journée nationale des DYS
- **15 octobre** : Journée nationale des toxicomanies
- **17 octobre** : Journée mondiale du don d'organes et de la greffe
- **19 octobre** : Journée mondiale contre le cancer du sein
- **20 octobre** : Journée Mondiale de l'ostéoporose
- **22 octobre** : Journée Mondiale du bégaiement
- **25 octobre** : Journée mondiale du Spina Bifida et de l'Hydrocéphalie
- **27 octobre** : Journée européenne de la dépression
- **29 octobre** : Journée mondiale des accidents vasculaires cérébraux
- **3 novembre** : Journée Mondiale de la gentillesse
- **10 novembre** : Journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire
- **10 novembre** : Journée mondiale de sensibilisation aux tumeurs neuro-endocrines
- **14 novembre** : Journée mondiale du diabète
- **19 novembre** : Journée internationale de l'homme
- **20 novembre** : Journée Internationale des droits de l'enfant
- **20 novembre** : Journée mondiale du souvenir des victimes des accidents de la route
- **21 novembre** : Journée mondiale contre les Broncho-Pneumopathies Chroniques Obstructives
- **25 novembre** : Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
- **1er décembre** : Journée Mondiale de la lutte contre le SIDA
- **3 décembre** : Journée Internationale des personnes handicapées
- **5 décembre** : Journée mondiale du bénévolat
- **6 décembre** : journée française de la maladie d'Huntington
- **10 décembre** : Journée Mondiale des droits de l'Homme
- **20 décembre** : Journée internationale de la solidarité humaine
- **25 décembre** : Joyeux Noël !

CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

N'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :
Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants,
Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaude • 16160 GOND PONTouvre

