

Plateforme
d'ACCOMPAGNEMENT
et de RÉPIT
pour les AIDANTS

7^e
15^e 16^e

La GAZETTE des Aidants
janvier à juillet 2022



SOMMAIRE

PROGRAMME

Les groupes d'échanges

page 6	Le Café de Jeanne
7	Formation des aidants
8	Groupe de parole
9	Groupe d'échange
10	Groupe d'expression
11	La Halte Relais
12	Le café des aidants

Les activités

page 13	Atelier « Sensibilisation à l'Art-thérapie »
14	Atelier de mandalas créatifs
15	Atelier « Cuisinons ensemble »
16	Séance de réflexologie
17	Séance de sophrologie
18	Initiation à l'aromathérapie
19	Atelier Vitalité
20	Atelier « Trucs et Astuces »
21	Atelier « Parlons chutes »
22	« Bien dans son Corps, Bien dans sa Tête »
23	Tai-chi chuan et Qi gong
24	Activité physique adaptée

LES OFFRES DE RÉPIT

Dispositifs

- page 26 L'Hébergement temporaire
- 27 Le Cousinage
- 28 Les Accueils de jour
- 29 Les Week-ends de répit et Séjours-vacances
- 30 Le Forfait Temps Libre

FOCUS

- page 32 Initiation à l'Aromathérapie
- 33 L'ergothérapie
- 34 Paris en compagnie

LES INFOS ET CONTACTS UTILES

- page 36 Maison des Aînés et des Aidants
- 37 L'Aide Personnalisée à l'Autonomie (APA)
- 38 La Carte Mobilité Inclusion (CMI)
- 39 Le congé proche aidant



Aidant



Aidant/Aidé

La plateforme de répit propose aux aidants du secteur 7^e, 15^e et 16^e arrondissement de Paris :

- Des solutions de répit lorsque votre proche est au domicile
- Un soutien psychologique individuel gratuit
- Des conseils en ergothérapie gratuits
- Un accompagnement dans vos démarches de recherches d'EHPAD
- Des groupes d'échanges et activités variées en réseau avec d'autres partenaires favorisant le lien social, l'information et le soutien de l'aidant

Laurène Renaudin,
responsable

Liès Kidji, psychologue

Adèle Duneau, ergothérapeute



Nous contacter et nous rencontrer :

Du lundi au vendredi
de 9 h à 17 h au :



01 43 92 21 76

55, rue de Lourmel - 75015 Paris
plateformerepit@jeannegarnier-paris.org

Présences de Liès Kidji, psychologue :

Lundi : 14 h à 17 h 30
Mercredi : 9 h à 17 h
Vendredi : 9 h à 17 h

Soutien psychologique
sur rendez-vous au :



01 43 92 21 74

Programme

Les groupes d'échanges
Les activités



**Les groupes d'échanges et ateliers
sont pour la plupart gratuits.
Il peut y avoir parfois un reste à charge.**

Programme
Groupes d'échanges

DATES & HORAIRES

Vendredi 14 janvier 2022

Mercredi 16 février 2022

Mercredi 16 mars 2022

Lundi 11 avril 2022

Mercredi 11 mai 2022

Lundi 20 juin 2022

De 14 h 15 à 16 h 15

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit

Salle Cassiopée

55 rue de Lourmel

75015 PARIS

INSCRIPTION

Chacun arrive et repart
quand il le désire

Le Café de Jeanne



Organisé par la plateforme de répit et avec son équipe, le Café de Jeanne est un moment de rencontre, de convivialité et d'échanges pour les aidants et leur proche malade, dans un lieu chaleureux où la maladie est acceptée par tous.

Il permet de rompre l'isolement et offre un espace de partage dans une atmosphère détendue avec des personnes qui vivent des situations similaires au quotidien.

La solidarité et l'écoute sont des valeurs fortes portées par les participants et il n'est pas rare que des amitiés y naissent!

Rencontre Solidarité
Espace Dialoguer
Partage Convivialité
Soutien Échanges
Équipe Considération
Sérénité Lâcher prise
Bienveillance Détente
Humanité

Formation des aidants



Les aidants familiaux sont souvent confrontés à des situations d'échec avec des risques d'isolement et d'épuisement et souhaitent développer leurs compétences pour améliorer l'accompagnement de leur proche malade.

C'est pour répondre à ce besoin que l'association France Alzheimer Paris, soutenue par la CNSA, propose des sessions de « formation des aidants » destinées aux personnes qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Co-animées par Elisabeth Bécour, psychologue clinicienne et un(e) bénévole spécialement formé(e), les formations de France Alzheimer réunissent de petits groupes d'aidants pour **favoriser le partage d'expériences et les échanges.**

*Programme
Groupes d'échanges*

DATES & HORAIRES

Lundi 9 mai 2022
Mercredi 18 mai 2022
de 14 h à 17 h

Lundi 23 mai 2022
de 9 h 45 à 12 h 45

Lundi 30 mai 2022
Lundi 13 juin 2022
de 14 h à 17 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répît
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

France Alzheimer
01 45 40 30 91
fraparisen@gmail.com



Programme Groupes d'échanges

DATES & HORAIRES

Les vendredis
7 janvier 2022
4 février 2022
11 mars 2022
8 avril 2022
13 mai 2022
10 juin 2022

De 14 h à 16 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS
fraparisen@gmail.com

INSCRIPTION

France Alzheimer
01 45 40 30 91

MODALITÉS

Toute nouvelle
inscription se fera
après entretien
avec le psychologue
Groupe
de 8 personnes
maximum

Groupe de parole



Besoin de prendre du recul ? Ouvert et limité dans le temps, le groupe de parole réunit des familles qui souhaitent **échanger sur les problématiques vécues au quotidien** auprès d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive.

Vous pouvez participer au groupe en fonction de vos besoins et à tout moment de l'accompagnement.

Co-animé par Elisabeth Bécour, psychologue clinicienne, et par une personne bénévole de l'association.

*Venez partager votre vécu,
vos questions et vous enrichir
des expériences de chacun !*

Groupe d'échange



Aider un proche atteint de la maladie de Parkinson suscite des questions, des difficultés et des incompréhensions.

L'accompagner demande de puiser dans ses ressources pour trouver parfois l'énergie et la patience de s'ajuster à ce qu'il vit...

Venez échanger avec une psychologue ressource de l'association, à partir d'un thème. Le groupe permettra, en s'appuyant sur l'expérience de chacun et sur les informations apportées par l'association, **d'aborder vos questions afin d'aller au-delà des difficultés et de préserver la relation avec le proche.**

*Un temps de témoignages,
de partage de trucs et astuces,
de conseils dans la bienveillance
et la convivialité !*

Programme Groupes d'échanges

DATES & HORAIRES

Les jeudis
13 janvier 2022
10 février 2022
10 mars 2022
14 avril 2022
12 mai 2022
9 juin 2022

De 14 h 15 à 15 h 30

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répît
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

France Parkinson
aidants.parkinson
@gmail.com

MODALITÉS

Inscription
obligatoire



FRANCE
PARKINSON

DATES & HORAIRES

Les mardis
18 janvier 2022
15 février 2022
15 mars 2022
19 avril 2022
17 mai 2022
21 juin 2022

De 17 h 30 à 18 h 30

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Accueil de jour
Mémoire Plus-Isatis
127 rue Falguière
75015 PARIS

INSCRIPTION

Accueil de jour
Mémoire Plus-Isatis
01 43 06 43 12
memoireplus
@isatis.asso.fr

Groupe d'expression



L'accueil de jour Mémoire Plus – Isatis propose à l'entourage des personnes atteintes de maladies neuro-évolutives, un temps d'échange sous la forme d'un groupe d'expression animé par Jean-Luc Noël, psychologue clinicien.

Ces groupes vous permettront **d'échanger vos points de vue, vos expériences et vos avis** sur une problématique commune de votre choix.

Les points de vue sont débattus, la parole circule, les difficultés sont partagées, permettant d'installer la distance nécessaire dans certaines situations qui semblent bloquées.

*Un temps de partage
et d'écoute en toute bienveillance.*

La Halte Relais®



Ce dispositif vise à faire comprendre à l'aidant qu'il est possible de passer le relais en passant par 4 objectifs :

- Rompre l'isolement des personnes malades et de leurs proches, les faire sortir ;
- Aider à accepter progressivement une aide extérieure ;
- Permettre à l'aidant de prendre conscience que son proche malade peut bénéficier d'activités collectives ;
- Partager avec lui des moments de convivialité et de loisirs.

La Halte Relais®, organisée par France Alzheimer en partenariat avec l'accueil de jour – Espace Jeanne Garnier, **s'inscrit en amont d'un accompagnement en Accueil de Jour** et est co-animée par un bénévole de France Alzheimer Paris, une psychologue clinicienne, un art thérapeute, une animatrice de Tai-Chi et une danseuse. Ces temps se terminent par un thé convivial.

Programme Groupes d'échanges

DATES & HORAIRES

Les samedis
22 janvier 2022
19 février 2022
19 mars 2022
23 avril 2022
21 mai 2022
25 juin 2022

De 14 h 15 à 17 h 30

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Accueil de Jour
Espace Jeanne Garnier
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

France Alzheimer Paris
01 45 40 30 91
fraparisen@gmail.com

MODALITÉS

Inscription obligatoire
5 binômes
Aidant/Aidé

Programme
Groupes d'échanges

DATES & HORAIRES

Les jeudis
20 janvier 2022
17 février 2022
17 mars 2022
21 avril 2022
19 mai 2022
16 juin 2022

De 15 h 30 à 17 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Bô Zinc café
19 avenue Mozart
75016 PARIS

INSCRIPTION

La vie à domicile
01 53 70 41 95

MODALITÉS

Inscription obligatoire

Le café des aidants



Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge? Autour d'un café, venez **partager votre expérience avec d'autres aidants.**

- « Comprendre le changement de comportement chez mon proche aidé »
20 janvier
- « Et ma santé à moi ? »
7 février
- « Petites aides techniques et aménagement du domicile »
17 mars
- « Avant d'être son aidant(e), je suis ... »
21 avril
- « Si on pensait aux vacances »
19 mai
- « Aider, seul(e) ou à plusieurs ? »
16 juin

Atelier « Sensibilisation à l'Art-thérapie »



Cette activité vous propose d'être dans un espace de création, de vous sentir soutenu par le groupe dans le but d'enrichir et d'ajuster votre rôle d'aidants pour vous aider à construire de nouveau lien.

Vous expérimenterez des matières, créez vos outils, observerez, ressentirez, poserez un regard différent face à la transformation des matériaux avec Isabelle de la Tullaye et Stéfany Bancz, artistes et art-thérapeutes.

Une manière de vous ressourcer en faisant appel aux matières et aux couleurs.

Activités

DATES & HORAIRES

Les mercredis
5, 12, 19, 26 janvier 2022
2, 9, 16 février 2022
9, 16, 23 mars 2022
6, 13, 20 avril 2022
11, 18, 25 mai 2022

De 10 h 30 à 12 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Atelier
« Illusions vie d'ailleurs »
7 rue César Franck
75015 PARIS

INSCRIPTION

France Alzheimer Paris
01 45 40 30 91
fraparisen@gmail.com

MODALITÉS

6 participants maximum
Sans prérequis
artistique
Cycle de 6 ateliers
Adhésion obligatoire
à l'association
France Alzheimer
Paris

DATES & HORAIRES

Les lundis
10 janvier 2022
14 février 2022
7 mars 2022
11 avril 2022
9 mai 2022
13 juin 2022
4 juillet 2022

De 10 h à 11 h 30

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

Plateforme de Répit
01 43 92 21 76
plateformerepit
@jeannegarnier
-paris.org

MODALITÉS

Inscription
obligatoire
Groupe maximum
de 9 personnes

Atelier de mandalas créatifs



« Mandala » signifie centre et cercle. Ce sont des diagrammes de formes variées (ronds, mais aussi carrés, octogonaux, etc.) organisés autour d'un centre. Porter toute votre attention sur le dessin vous ramène à l'instant présent ce qui fait du mandala **un outil de concentration entraînant naturellement un état de détente, de calme et de paix.**

Ces ateliers, animés par Brigitte Schabaillie, art-thérapeute, ne consistent pas à apprendre à dessiner, mais vous invite à explorer et à exprimer votre intériorité.

*Des ateliers pour se détendre,
se (re)découvrir, se développer,
se ressourcer.*

Atelier « Cuisinons ensemble »



La cuisine fait partie de notre vie. Lorsque nous cuisinons, **nos cinq sens sont mis en éveil!**

L'atelier a pour objectifs de :

- Maintenir et/ou renforcer les liens affectifs entre personnes aidées et proches aidants
- Assurer un temps d'échange convivial
- Stimuler les capacités motrices et cognitives
- Accueillir les moments de réminiscence
- Continuer à sociabiliser

Cet atelier est organisé par M. Laurent Di Donato, cuisinier professionnel formé à l'accompagnement des personnes atteintes de maladies d'Alzheimer ou apparentées et une bénévole de l'association France Alzheimer Paris, spécialement formée.

Activités

DATES & HORAIRES

Les samedis
15 janvier 2022
12 février 2022
5 mars 2022
9 avril 2022
14 mai 2022
18 juin 2022

De 14 h à 17 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Accueil de jour
Espace Jeanne Garnier
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

France Alzheimer Paris
01 45 40 30 91
fraparisen@gmail.com

MODALITÉS

Participation de 5 € par participant, soit 10 € pour le binôme. Il est préférable de participer à tous les ateliers afin de permettre une régularité du rythme des séances

Programme Groupes d'échanges

DATES & HORAIRES

Lundi 17 janvier 2022
Mercredi 9 février 2022
Lundi 14 mars 2022
Mercredi 6 avril 2022
Lundi 16 mai 2022
Mercredi 8 juin 2022
Lundi 11 juillet 2022

Créneaux de rendez-vous
possibles de 9 h à 17 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répît
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

Plateforme de Répît
01 43 92 21 76
plateformerepît
@jeannegarnier
-paris.org

MODALITÉS

Inscription obligatoire
Séance individuelle de
45 minutes réservée
aux aidants ayant
leur proche vivant
à domicile
Participation
de 8 €

Séance de reflexologie



La réflexologie plantaire ou palmaire se pratique en exerçant des manœuvres enveloppantes et des pressions douces sur des zones réflexes du pied ou de la main.

On suppose que chaque organe et chaque partie du corps correspond à une zone ou à un point situé sur les pieds et les mains. Cette approche est idéale pour **se libérer des nombreuses tensions, blocages physiques ou psychiques** et soulager les maux du quotidien.

Attention, cette pratique est contre-indiquée aux personnes présentant des phlébites et thromboses.

Les séances sont proposées par Nathalie Mayens et Pascal Karampournis, réflexologues certifiés et agréés.

*Offrez-vous
un moment de bien-être,
une pause bienfaisante
et relaxante !*

Séance de sophrologie



La sophrologie est une technique composée d'exercices simples qui libèrent le corps des tensions et permettent de **gérer son stress et ses émotions**.

Les ressources mobilisées : respiration, détente musculaire, l'imagination.

Les bénéfices recherchés :

- Entendre ce que le corps exprime
- Prendre du recul pour laisser émerger de nouvelles solutions, ou une autre manière de faire les choses
- Relaxation musculaire pour installer une harmonie intérieure
- Se replacer dans une dynamique positive pour gagner en sérénité
- Prendre conscience des capacités oubliées qui sommeillent en nous pour agir plus efficacement au quotidien

Les séances sont animées par Christèle Rakotondrainy, sophrologue.

Activités

DATES & HORAIRES

Les mercredis
12 janvier 2022
9 février 2022
9 mars 2022
13 avril 2022
18 mai 2022
15 juin 2022

De 15 h à 16 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Centre d'Accueil de Jour
Dr Jean Colin - FIR
49 av. Théophile Gautier
75016 PARIS

INSCRIPTION

La Vie à Domicile
01 53 70 41 95
aidants@lavieadomicile.fr

MODALITÉS

Certaines dates sont
susceptibles
d'être modifiées.
Merci de confirmer
votre rendez-vous



la Vie à domicile

Activités

DATES & HORAIRES

Jeudi 21 avril 2022

De 14 h 30 à 17 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

Anita Jouan
06 67 37 80 22
anitajouan@yahoo.fr

MODALITÉS

Inscription obligatoire
Initiation réservée,
en priorité
aux Aidants ayant
leur proche
vivant à domicile

Initiation à l'aromathérapie



L'étymologie du mot « aromathérapie » vient du latin « aroma » = épices et du grec « therapia » = soin. Un voyage olfactif est proposé pour **découvrir les bienfaits des plantes aromatiques**. Ce moment de partage et de convivialité permettra de :

- Découvrir des fragrances différentes
- Connaître les moyens d'utilisation de certaines huiles essentielles (olfaction, application cutanée) pour :
 - apaiser l'angoisse, induire le sommeil
 - se redynamiser, se revitaliser
 - accompagner et soutenir son proche anxieux, agité, stressé
- Se reconnecter à un souvenir, une émotion, un vécu en lien avec la fragrance de l'huile essentielle

Venez découvrir avec la praticienne et formatrice en aromathérapie, Anita Jouan, les huiles essentielles et leurs propriétés en toute sécurité !

Atelier Vitalité



Activités

Cet atelier s'appuie sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de **solutions simples et concrètes pour préserver son capital santé.**

Les objectifs sont :

- Informer sur les facteurs de protection de la santé
- Impliquer les participants dans les choix relatifs à leur propre santé et celle de la collectivité
- Promouvoir des comportements et des aptitudes favorables au bien-être physique, social et psychologique
- Favoriser le lien social

Les thèmes abordés :

- « Mon âge face aux idées reçues » 8 mars
- « Ma santé : agir quand il est temps » 15 mars
- « Nutrition, la bonne attitude » 22 mars
- « L'équilibre en bougeant » 29 mars
- « Bien dans sa tête » 5 avril
- « Un chez moi adapté, un chez moi adopté » 12 avril

DATES & HORAIRES

Les mardis
8 mars 2022
15 mars 2022
22 mars 2022
29 mars 2022
5 avril 2022
12 avril 2022

De 14 h 30 à 16 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répît
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

Plateforme de Répît
01 43 92 21 76
plateformerepît
@jeannegarnier
-paris.org

MODALITÉS

Inscription obligatoire
Le cycle est divisé
en 6 ateliers.
Il est vivement
conseillé de suivre
tous les ateliers

Activités

DATES & HORAIRES

Les vendredis
28 janvier 2022
25 février 2022
25 mars 2022
29 avril 2022
27 mai 2022
24 juin 2022

De 14 h 30 à 16 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

Plateforme de Répit
01 43 92 21 76
plateformerepit
@jeannegarnie
r-paris.org

MODALITÉS

Inscription obligatoire
Séance collective
et gratuite

Atelier « Trucs et Astuces »



Nous vous proposons de venir parler des difficultés rencontrées dans l'accompagnement de votre proche au domicile, d'**échanger et de réfléchir collectivement « aux petits trucs »** qui peuvent faciliter la vie quotidienne ou réduire les difficultés rencontrées.

Animé par Liès Kidji psychologue de la plateforme de répit, ce groupe abordera les thèmes tels que les troubles liés à la maladie, la gestion du quotidien, la famille, les aides et leur fonctionnement, les solutions de répit...

Venez participer à un groupe d'échange entre aidants du quartier et professionnels autour d'un thème lié à la relation d'aide dans une ambiance de convivialité où la parole circule pour y mettre du sens !

Atelier « Parlons chutes »



L'objectif principal de cette activité est de **prévenir la perte d'autonomie** des personnes âgées survenant suite à des chutes.

Pour ce faire, nous souhaitons démystifier la chute en :

- Sensibilisant aux facteurs de risques de chutes
- Apprenant à repérer les risques
- Découvrant des aides techniques réduisant le risque de chute
- Adoptant les bons comportements pour limiter la chute
- Ayant les bonnes réactions en cas de chute

Cet atelier est animé par Adèle Duneau, ergothérapeute à la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants.

*Venez participer
à un groupe d'échanges
sur la thématique de la chute !*

Activités

DATES & HORAIRES

Les mardis
25 janvier 2022
22 février 2022
26 avril 2022
24 mai 2022
21 juin 2022

De 14 h 30 à 16 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

Plateforme de Répit
01 43 92 21 76
plateformerepit
@jeannegarnier
-paris.org

MODALITÉS

Inscription obligatoire
Groupe de maximum
8 personnes

Activités

DATES & HORAIRES

Les vendredis
4 février 2022
11 février 2022
25 février 2022
4 mars 2022
11 mars 2022
18 mars 2022
25 mars 2022
1^{er} avril 2022
8 avril 2022

De 17 h à 18 h 30

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit
Salle Cassiopée
55 rue de Lourmel
75015 PARIS

INSCRIPTION

Maisons des Aînés
et des Aidants (M2A)
01 44 19 61 60
contactouest
@m2a.paris

MODALITÉS

Inscription
obligatoire
Cycle de 10 séances

« Bien dans son Corps, Bien dans sa Tête »



L'atelier « Bien dans son Corps, Bien dans sa Tête » a pour objectifs :

- de privilégier la détente
- d'optimiser la prise de conscience ainsi que la maîtrise de son corps (équilibre etc.)
- d'avoir davantage confiance en son soi

Chaque séance inclut des exercices de respiration et de relaxation permettant **de développer l'accès à la détente, à ses ressentis**, ainsi que des mises en mouvement, sous forme d'ateliers ludiques, issus de la pratique de boxe permettant un travail de **redynamisation corporelles**.

Venez découvrir ce nouvel atelier, co animé par Laure Diop, psychologue et un coach sportif!

Tai-chi chuan et Qi gong



Disciplines millénaires issues de la médecine traditionnelle chinoise fondées sur la pratique de mouvements fluides et souples réalisés dans la lenteur et connues pour leurs vertus :

- défatigantes
- de maîtrise des émotions
- d'apaisement du stress
- d'équilibrage des énergies

Selon une progression douce, ces exercices vous permettront de **développer un bien-être pour le corps et l'esprit en libérant les points de tension**, les blocages, tout en vous apportant force, souplesse musculaire et articulaire, concentration, clarté d'esprit et santé.

*Venez vous détendre,
relâcher les tensions,
trouver l'équilibre
et faire le plein d'énergie !*

DATES & HORAIRES

Les samedis
5 février 2022
12 et 26 mars 2022
9 et 16 avril 2022
21 et 28 mai 2022
18 juin 2022
2 et 23 juillet 2022

De 9 h 45 à 11 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Accueil de jour
Mémoire Plus-Isatis
127 rue Falguière
75015 PARIS

INSCRIPTION

Accueil de jour
Mémoire Plus-Isatis
01 43 06 43 12
memoireplus
@isatis.asso.fr

MODALITÉS

Groupe de
maximum
8 personnes

Activités

DATES & HORAIRES

Les samedis

22 janvier 2022

19 février 2022

19 mars 2022

23 avril 2022

21 mai 2022

25 juin 2022

De 10 h 30 à 12 h

LIEU DE L'ACTIVITÉ

Accueil de jour

Espace Jeanne Garnier

55 rue de Lourmel

75015 PARIS

INSCRIPTION

France Alzheimer

01 45 40 30 91

fraparisen@gmail.com

MODALITÉS

Inscription obligatoire

Groupe maximum

de 9 personnes

Activité physique adaptée



France Alzheimer Paris et l'association INT-ACT, s'associent pour vous accompagner autour de « l'équilibre et la prévention des chutes ».

L'activité physique adaptée est un outil ludique **qui favorise la progression vers l'autonomie et le maintien d'une santé harmonieuse.**

Objectifs :

- Réduire le risque de chutes en développant l'équilibre, et la coordination
- Développer un meilleur confort dans les activités quotidiennes en éveillant le corps à de nouvelles sensations
- Rompre l'isolement, acquérir de la confiance en soi en favorisant l'expression créative

Offres de répit



OFFRES DE RÉPIT

L'Hébergement temporaire

Quels sont ses objectifs ?

Ce type d'accueil s'adresse aux personnes âgées dont le maintien à domicile est momentanément compromis du fait d'une situation particulière.

Il peut aussi être utilisé pour soulager les aidants (vacances, maladie...) et/ou préparer l'entrée en établissement.

Quelles sont ses modalités ?

L'hébergement temporaire est souvent proposé par les Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées publics ou privés (EHPA / EHPAD). L'admission se fait sur dossier, à adresser directement à l'établissement d'accueil. Elle ne peut excéder **90 jours par an** (en un ou plusieurs séjours) et doit faire l'objet d'un contrat précisant sa durée de date à date.

Comment préparer son séjour ?

Il est important d'avoir visité l'établissement, consulté son règlement intérieur et s'être renseigné sur ses valeurs, son projet institutionnel, la personnalisation de l'accompagnement, les activités adaptées ... ainsi que sur la présence et la disponibilité du personnel médical si la personne nécessite des soins particuliers.

Comment le financer ?

Les tarifs prennent en compte les soins, la dépendance et l'hébergement (triple tarification). Ils peuvent, sous certaines conditions de ressources, être en partie financés par l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) et/ou l'ASH (Aide Sociale à l'Hébergement) à demander au CASVP de votre arrondissement pour les parisiens. Certains établissements privés ne sont toutefois pas habilités à recevoir les personnes bénéficiant de l'Aide Sociale.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Plateforme de répit Jeanne Garnier

01 43 92 21 76

plateformerepit@jeannegarnier-paris.org

Le Cousinage

Porté par la Plateforme de Répit Notre Dame de Bon Secours en partenariat avec Atmosphère Aides et Soins à domicile, le dispositif de cousinage vise à **permettre aux aidants domiciliés à Paris de s'offrir quelques jours de répit** en laissant leur proche au domicile avec un tiers professionnel qui se substitue à eux, durant une **période de 3 à 14 jours maximum** (cette période étant fractionnable et pouvant être renouvelée tous les ans).

Ce « substitut » de la famille les relayera dans leur rôle et effectuera les tâches habituelles.

**Le reste à charge de la prestation est de 85 €
par jour pour 24 h de cousinage.**

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS**

Plateforme de répit Jeanne Garnier

01 43 92 21 76

plateformerepit@jeannegarnier-paris.org



Les Accueils de jour

- **Centre d'accueil de jour thérapeutique**
Espace Jeanne Garnier
55 rue de Lourmel 75015 PARIS
Tél. 01 43 92 21 98 – Fax : 01 43 92 21 99
espacejeannegarnier@jeannegarnier-paris.org
www.jeanne-garnier.org
Contact : Laurène Renaudin, responsable
- **Centre d'accueil de jour thérapeutique**
« Mémoire Plus » – Isatis
27 rue Falguière 75015 PARIS
Tél. 01 43 06 43 12 – Fax : 01 43 06 43 14
memoireplus@isatis.asso.fr
www.asso.isatis.fr
Contact : Marie-Laure Martin, directrice
- **Centre d'accueil de jour thérapeutique**
Madeleine Meyer –OSE
14/18 rue Marie Skobtsov 75015 PARIS
Tél. 01 85 46 08 42
cdj.paris15@ose-France.org
www.ose-france.org
Contact : Paul Benadhira, directeur
- **Centre d'accueil de jour thérapeutique**
Dr Jean Colin – FIR
49 avenue Théophile Gautier 75016 PARIS
Tél. 01 85 56 00 92
direction-caj@ehpad-fir.com
www.centre-de-jour-fir.fr
Contact : Teddy Lefevre Jametal, responsable

Les Week-ends de répit et Séjours-vacances

Pour apporter soutien et réconfort, nos partenaires organisent des séjours de détente adaptés, véritables « parenthèses » dans le quotidien des personnes malades et des aidants.

Chacun peut se ressourcer dans un cadre agréable, tout en participant à des activités variées et adaptées, grâce au soutien de professionnels qualifiés et de personnes bénévoles formées.

● Pour les week-ends de répit

- **France Alzheimer Paris**
01 45 40 30 91 – fraparis@gmail.com
L'association organise, une ou deux fois par an, un week-end de répit sur quatre jours

● Pour les séjours vacances

- **France Alzheimer Paris**
01 45 40 30 91 – fraparis@gmail.com
Le catalogue indiquant les destination est consultable sur place à la plateforme de répit
- **Association INT-ACT**
01 83 81 67 11 – julien@int-act.fr
L'association encadre et anime, plusieurs fois par an, des séjours d'une ou deux semaines dans des lieux qui lui sont réservés ou dans des village vacances
- **Vacances Répit Familles**
05 57 885 885 (appel non surtaxé) – www.vrf.fr
Offre de répit disponible tout au long de l'année
- **Fondation UTB**
01 49 91 77 09 – n.bordier@utb.fr
Séjours essentiellement dédiés aux personnes jeunes atteintes de la maladie d'Alzheimer

Le Forfait Temps libre

Pour qui ?

L'aidant familial qui apporte une aide humaine quotidienne et gratuite à un proche, domicilié dans les 7^e, 15^e, 16^e arrondissements et atteint de troubles de la mémoire.

Il pourra alors bénéficier de l'intervention d'une auxiliaire de vie sociale (AVS) agréée par le Service d'Aide à Domicile de son choix, s'il émet le **besoin de disposer de temps libre pour souffler ou assurer des activités** qu'il ne peut faire en compagnie de son proche.

L'AVS prend le relais auprès de la personne malade pendant les quelques heures où l'aidant est absent du domicile.

Modalités

Moyennant une participation de **8 € par heure** d'intervention au domicile, l'aidant pourra solliciter jusqu'à **48 heures d'aides par année**, modulables selon ses besoins.

Le reste à charge est assumé par la Plateforme de répit.

L'intervention de l'AVS pourra avoir lieu **tous les jours de la semaine, du lundi au dimanche, y compris la nuit.**

Focus

FOCUS

*Pour apprendre
ou se laisser surprendre...*





Initiation à l'Aromathérapie

Nouveauté

L'aromathérapie est connue principalement pour notre bien-être physique mais également pour notre bien-être émotionnel. Utilisant les huiles essentielles, issues des plantes, elle peut permettre d'apaiser des angoisses, de résoudre certains maux ou même de remplacer nos soins beauté.

Qu'est-ce que c'est ?

Le préfixe « aroma », pourrait donner à penser que l'aromathérapie se résume à diffuser d'agréables odeurs juste pour le plaisir...

Mais, le suffixe « thérapie » indique bien qu'il s'agit d'une approche de soin complexe, constituée par les essences aromatiques de certaines plantes, agrumes, résine ou bois... Utilisées depuis des millénaires, les plantes aromatiques ont toujours été tenues en haute estime par le monde entier. Les essences aromatiques tirées de ces plantes sont appelée couramment « huiles essentielles ».

L'aromathérapie est donc l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

L'huile essentielle est une essence volatile extraite de plantes aromatiques par la distillation par entraînement à la vapeur d'eau. C'est une substance odorante produite par certaines plantes, épices ou oléorésines.

On utilise les sommités fleuries (*lavande, romarin, rose...*), feuilles (*tea-tree, eucalyptus...*), les graines ou fruits (*anis, fenouil, citron, orange...*), les racines (*vétiver, angélique*), le bois (*cèdre, santal...*), le rhizome (*gingembre, curcuma...*), l'écorce (*cannelier...*), ou la résine (*encens, myrrhe...*).

Bien qu'on les appelle huiles, ces substances ne contiennent aucun corps gras.

Atelier
aromathérapie
voir p. 18.

L'ergothérapie



« Ergo » quoi ?

L'ergothérapie est une discipline paramédicale exercée par un ergothérapeute. Il intervient auprès des personnes (enfants, adultes, personnes âgées...) qui rencontrent des difficultés dans leur vie quotidienne, ou encore pour prévenir des situations à risque pour la santé et des situations de handicap.

Quelles sont ses missions ?

- **Évaluer** les capacités et les dysfonctionnements, analyser les besoins, les habitudes de vie, les facteurs environnementaux, les situations de handicap ;
- **Anticiper** pour maintenir l'indépendance et améliorer l'autonomie et la participation sociale de la personne ;
- **Proposer** des activités, des actions ou des techniques thérapeutiques spécifiques afin de prévenir la perte d'autonomie ;
- **Concevoir** des environnements sécurisés, adaptés et accessibles ;

Et plus spécifiquement auprès des aidants ?

Soulager l'aidant en :

- **L'accompagner** lui et son proche dans leur quotidien.
- **Lui conseillant** des gestes et postures pour éviter ou pour soulager ses maux de dos.
- **Préconisant** les aides techniques et les aides humaines nécessaires à l'autonomie et à la qualité de vie au quotidien.
- **Travaillant** au côté de l'aidant pour retrouver un équilibre de vie.

Une ergothérapeute est désormais présente à la Plateforme.

Un aidant en bonne santé = un meilleur accompagnement !

Focus



Paris en compagnie

C'est une communauté de citoyens bénévoles engagés qui se mobilisent pour favoriser la mobilité des aînés et lutter contre leur isolement.

Nous proposons aux aînés parisiens de 65 ans et plus d'être accompagnés gratuitement dans leur déplacements de proximité (une balade dans le quartier, une promenade au parc, un rendez-vous médical...) par des citoyens majeurs qui s'engagent en fonction de leurs disponibilités!

Il existe 4 types d'accompagnements :

- des sorties loisirs
- des accompagnements médicaux
- des accompagnements administratifs
- des appels de convivialité

Nos accompagnements ont lieu toute l'année, tous les jours, entre 9 h et 19 h et gratuitement!

N'hésitez pas à nous contacter
au

01 85 74 75 76

et à venir découvrir notre site
parisencompagnie.org



*Les infos
& contacts utiles*



Infos & contacts utiles



Maison des Aînés et des Aidants

La Maison des Aînés et des Aidants (M2A) de Paris Ouest est un lieu pour les personnes de **plus de 60 ans** et leur **entourage** résidant dans les 7^e, 15^e et 16^e arrondissements.

Elle est composée d'une équipe de professionnels de la coordination gérontologique :
médecin gériatre, assistante sociale, psychologue, ergothérapeute, infirmier.

Ses missions sont les suivantes :

- **Conseiller les personnes dans tous les domaines de la vie quotidienne** (prestations, droits, aides à domicile, soutien aux aidants)
- **Réaliser des évaluations à domicile**
- **Proposer un plan d'aides et de soins coordonné** (aides à domicile, téléassistance, portage des repas)
- **Assurer un accompagnement/suivi intensif** des situations complexes
- **Mettre en place des actions de soutien pour les aidants et des actions de prévention et de formation**

Ouverture du lundi au vendredi de 9 h à 17 h 30
24 boulevard de Grenelle – 75015 PARIS
contact.ouest@m2a.paris

01 44 19 61 60



L'Aide Personnalisée à l'Autonomie (APA)

Infos & contacts utiles

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Elle permet de payer (en totalité ou en partie) les dépenses nécessaires pour permettre de rester à son domicile (Apa à domicile) ou à payer une partie du tarif de l'Ehpad (Apa en établissement).



Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

- Être âgé d'au moins 60 ans
- Être dans une situation de **perte d'autonomie**. Elle est évaluée à l'aide de la grille Aggir, par une équipe de professionnels, qui définit plusieurs degrés de perte d'autonomie, allant du Gir 1 (perte d'autonomie la plus élevée) au Gir 6 (perte d'autonomie la plus faible)
- Résider en France de manière stable et régulière

Comment en faire la demande ?

- En ligne : apa.paris.fr
- Dossier papier : se le procurer auprès
 - Centre d'action sociale de la ville de Paris (CASVP)
 - Maison des Aînés et des aidants (M2A)
24 boulevard de Grenelle – 75015 PARIS

Seules les personnes relevant des Gir 1 à 4 peuvent percevoir l'APA

La somme attribuée dépend du montant des revenus

Le dossier rempli doit être renvoyé au CASVP du lieu de domiciliation

L'APA est soumise à des révisions **tous les 3 ans**. Possibilité d'être réévaluée plus tôt en cas d'altération de l'état général de la personne.

À noter

Le dossier de demande d'APA permet également de faire une demande simplifiée de carte mobilité inclusion (CMI).

Infos & contacts utiles



La Carte Mobilité Inclusion (CMI)

Il existe 3 CMI

- La CMI **stationnement** permet de se garer gratuitement
- La CMI **priorité** permet d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise dans les transports en commun
- La CMI **invalidité** concerne les personnes ayant une perte d'autonomie importante, elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports et des avantages fiscaux notamment

À noter

La demande de CMI est à remplir dans le formulaire de l'APA

Le congé proche aidant

Infos & contacts utiles



Qu'est-ce que c'est ?

Le congé de proche aidant remplace le congé de soutien familial depuis 2017. Il permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

- Le congé de proche aidant est ouvert à tout salarié
- La personne accompagnée par le salarié peut être diverse (conjoint, ascendant, descendant...)
- La personne aidée doit résider en France de façon stable et régulière

Quelle en est la durée ?

Le congé de proche aidant ne peut pas dépasser une durée maximale, fixée :

- Soit par convention ou accord de branche ou sinon par convention ou accord collectif d'entreprise,
- Soit, en l'absence de dispositions conventionnelles à 3 mois

Comment en faire la demande ?

Le congé est pris à l'initiative du salarié. Il informe l'employeur en respectant les conditions et délais déterminés par convention ou accord collectif d'entreprise (ou, sinon, par convention ou accord de branche), s'il existe.

En l'absence de dispositions conventionnelles, le salarié adresse sa demande à l'employeur par tout moyen permettant de justifier de la date de la demande (lettre ou courrier électronique recommandé, par exemple).

La demande précise les éléments suivants :

- Volonté du salarié de suspendre son contrat de travail pour bénéficier du congé de proche aidant
- Date du départ en congé
- Volonté de fractionner le congé (ou de le transformer en temps partiel), si le salarié le souhaite

Le congé peut être renouvelé, sans pouvoir dépasser 1 an sur l'ensemble de la carrière du salarié

La demande est adressée au moins 1 mois avant la date de départ en congé envisagée

Comment venir ?

Plateforme d'Accompagnement et de Répit
55 rue de Lourmel - 75015 PARIS

Tél. 01 43 92 21 76

Fax. 01 43 92 22 02

plateformerepit@jeannegarnier-paris.org

www.jeanne-garnier.org

Ligne 6 : Duplex

Ligne 8 : Commerce

Ligne 10 : Charles Michels, Émile Zola

Lignes 6, 8, 10 : La Motte-Picquet - Grenelle

Charles Michels : 42, 70, 88 - Théâtre : 42

