



ENSEMBLE POUR MIEUX PRENDRE SOIN : SOUTENIR NOS AIDANTS

Bienvenue dans notre programme d'ateliers dédiés aux aidants, une initiative conçue pour reconnaître et renforcer le rôle essentiel que vous jouez dans la vie de ceux que vous chérissez. En tant qu'aidants, vous êtes les piliers de soutien, les épaules sur lesquelles reposent tant de vies. Nos ateliers ont été spécialement conçus pour vous offrir des outils, des connaissances et une communauté de soutien, afin que vous puissiez mieux prendre soin de vos proches tout en prenant soin de vous-même. Ensemble, nous pouvons bâtir un avenir plus fort et plus épanouissant pour vous et vos proches.

Partenaire



Labels obtenus
par la ville



QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

POUR QUI ?

Depuis plus de 30 ans, *France Alzheimer et maladies apparentées* s'engage aux côtés des familles, des professionnels du secteur médico-social, des chercheurs, des acteurs institutionnels pour optimiser à court terme la prise en soin, et améliorer à long terme, la lutte contre Alzheimer et ses maladies apparentées.

PAR QUI ?

Créée en 1985 à l'initiative de familles de personnes malades et de professionnels du secteur sanitaire et social, *France Alzheimer* est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées.

LA MÉTHODE FRANCE ALZHEIMER

Seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique dans ce domaine, *France Alzheimer et maladies apparentées* s'appuie sur un réseau de 101 associations départementales. Grâce à l'engagement de plus de 2200 bénévoles, l'Association mène à bien différentes missions :

- Former les personnes concernées par la maladie.
- Des actions adaptées d'accompagnement.
- Informer et sensibiliser sur la maladie d'Alzheimer.
- Soutenir la recherche.

ATELIER 1 ENTRETIEN INDIVIDUEL

Le parcours de l'aidant-aidé débute obligatoirement par un entretien individuel encadré par une psychologue.



DATE

Sur rendez-vous



LIEU

À domicile

ATELIER 2 CAFÉ MÉMOIRE

L'atelier "Café Mémoire" est un espace convivial où les aidants se réunissent pour partager des moments précieux avec leurs proches atteints de troubles de la mémoire, tels que la maladie d'Alzheimer. Au sein de cet atelier encadré par une psychologue, nous encourageons les participants à se remémorer des souvenirs, à échanger des histoires, et à renforcer les liens affectifs tout en stimulant la mémoire.



DATE

- 14 novembre 2023
- 13 décembre 2023
- 12 mars 2024
- 14 mai 2024
- 11 juin 2024



LIEU

Le Maryland,
place Bernard Leclerc

ATELIER 3 GROUPE DE PAROLE

Les groupes de parole sont des espaces d'écoute bienveillante et de partage au sein de notre programme d'ateliers pour les aidants. Ces rencontres régulières encadrées par une psychologue offrent un lieu sûr et confidentiel pour exprimer vos préoccupations, vos émotions et vos expériences en tant qu'aidant.



DATE

- 21 novembre 2023
- 19 décembre 2023
- 16 janvier 2024
- 13 février 2024
- 19 mars 2024
- 23 avril 2024
- 21 mai 2024
- 18 juin 2024



LIEU

Mairie

ENCADRÉS PAR DES PROFES

PARC
PROCHES

GRATU

RENSEIGN
01 34 2

ATELIER

4

PARCOURS AIDANT : 5 ATELIERS D'1 HEURE

Développés spécifiquement pour les aidants, nos ateliers ont été conçus pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux afin qu'ils puissent continuer à prendre soin de leur proche âgé. Les ateliers de MOVADOM s'intègrent aux programmes de prévention et d'animation de la ville de Margency.

Ces ateliers favorisent la prise de conscience des aidants de leur rôle, aident à prévenir les troubles musculosquelettiques, améliorent l'accès aux solutions de répit et permettent d'éviter les déséquilibres alimentaires.



DATE

Tous les lundis du mois de mars
de 16h à 17h



LIEU

Mairie

SÉANCE 1

Qu'est-ce qu'un être aidant ?

Un atelier pour présenter le sujet de manière ludique à travers des quiz, témoignages vidéos et définitions du rôle d'aidant. L'objectif est d'apporter un cadre et des informations sur les aides financières, lieux d'informations et de ressources existantes.

Lundi 04 mars 2024

SÉANCE 2

Les bons gestes au quotidien.

Dans cette séance animée par un ergothérapeute, les aidants découvriront comment adopter les bonnes postures dans leur vie quotidienne et l'appliquer dans leur rôle d'aidant. Ils pourront aussi découvrir du matériel simple pour faciliter certaines tâches quotidiennes.

Lundi 11 mars 2024

SÉANCE 3

Aidants, préservez votre dos. Une séance pour comprendre les mécanismes physiologiques en jeu lors des différentes postures et apprendre à adopter les bons gestes pour mieux gérer son effort et préserver son dos au quotidien.

lundi 18 mars 2024

SÉANCE 4

Aidants et nutrition. Notre diététicienne rappellera les principes de base, mais également les spécificités de l'alimentation avec l'avancée en âge et également pour assurer un bon équilibre en santé pour l'aidant.

Lundi 25 mars 2024

SÉANCE 5

Voyages, aidants-aidés. 3 aidants sur 4 déclarent avoir besoin de répit et plus de 6 sur 10 se sont déjà retrouvés dans un état d'épuisement intense. Partir en voyage avec la personne aidée est un projet commun permettant de faire ensemble tout en prenant du temps pour soi. De nombreuses associations seront présentées ainsi que les solutions pour financer ce projet.

Mardi 2 avril 2024 à 16h30

ATELIER

5

VOYAGES AIDANTS-AIDÉS

Les sorties sont organisées en transport. La journée (10h - 16h) est intégralement prise en charge avec des accompagnateurs professionnels *France Alzheimer*.



DATE

• Printemps 2024



DES ACTIONS ADAPTÉES POUR LES PERSONNES MALADES, LES AIDANTS ET LES FAMILLES.



ATELIERS POUR PERSONNES MALADES

- Ateliers à médiation artistiques
- Ateliers de mobilisation cognitive
- Ateliers à médiation animale
- Activités physiques adaptées
- Suivi personnalisé malade jeune
- Le programme ETP (Éducation Thérapeutique du patient), vivre avec la maladie



ATELIERS POUR LES AIDANTS

- Formation des aidants qui accompagnent les malades d'Alzheimer
- Les entretiens individuels encadrés par une psychologue
- Les groupes de parole encadrés par une psychologue
- Webinaires et ciné débat



ATELIERS POUR LES FAMILLES

- Cafés-mémoire encadrés par une psychologue
- Actions de convivialité
- Les haltes-relais
- Les séjours vacances
- Le programme « Art, culture et Alzheimer »



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

FLORIANE LANGLAIS,
psychologue

06 22 84 94 18 ou 01 34 64 43 03
floriane.bourdier@gmail.com



RETROUVEZ TOUTE
L'ACTUALITÉ SUR

mairie-margency.fr



Margenclic

Application mobile (à
télécharger gratuitement
sur Appstore et Android)

f Facebook



Instagram

