

Où s'informer et ou s'inscrire ?



Pour en savoir plus sur ces différentes actions, obtenir des renseignements, avoir les adresses utiles : contacter le CLIC du Bocage au 02.33.37.15.95.



Le CLIC du Bocage vous informe et vous conseille sur les services, les établissements, les droits et prestations et vous aide à la constitution des dossiers.



Service gratuit pour les personnes dès 60 ans, sur le Bocage ornaïs.

Actions soutenues et proposées

par les acteurs du territoire du Bocage Ornaïs

dont

(non exhaustif)

*EHPAD, ESA, UNA, ADMR, UNAFAM, ALOIS,
Association France Alzheimer Orne,
CHIC des Andaines, MSA,...*

Avec la participation du :

CLIC du Bocage

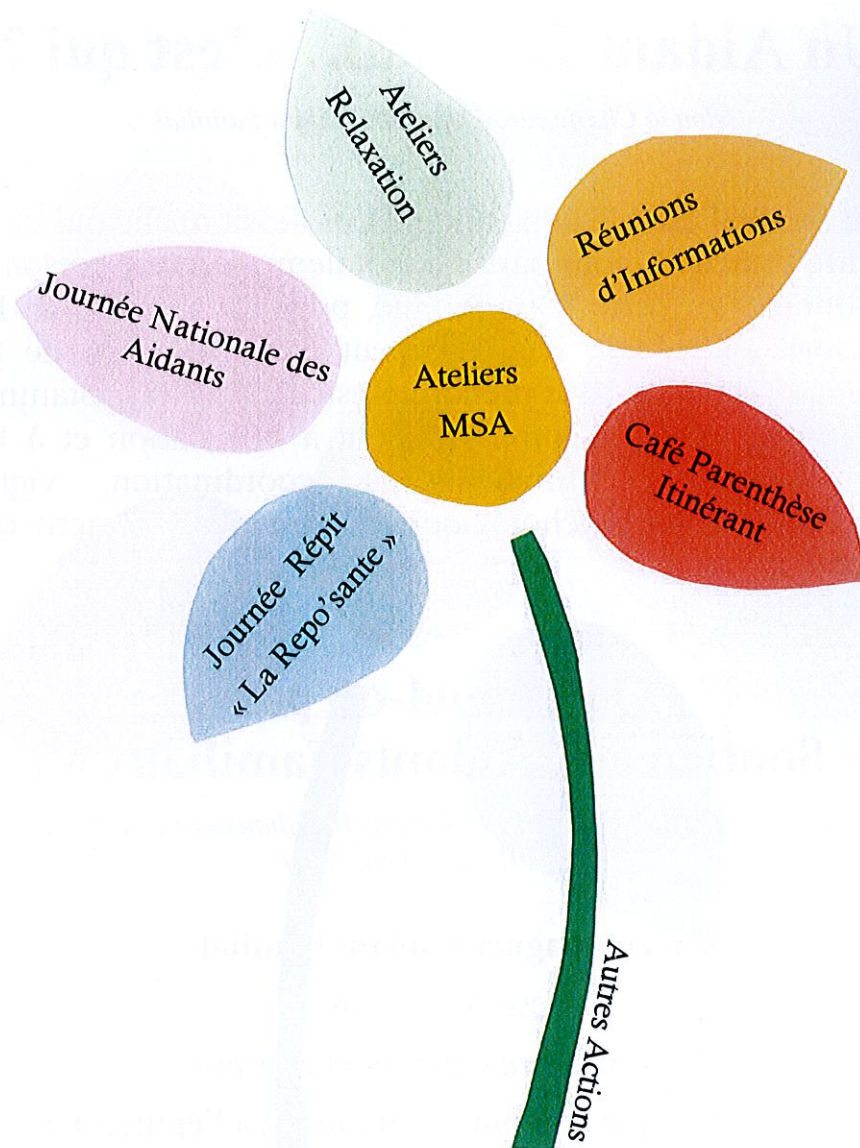
15, rue Montgomery

61 700 DOMFRONT

Tel : 02 33 37 15 95

Email : clic.bocage@wanadoo.fr

Site Internet : <http://perso.wanadoo.fr/clic-bocage>



**Programme d'Actions
de Soutien aux Aidants Familiaux
sur le Bocage Ornaïs**



Ateliers
MSA

Etre Aidant, Parlons-en ! S'informer pour mieux accompagner

Réunion d'Information le mardi 12 mai à 14 h 00, à la Ferté Macé

A destination de l'aidant familial accompagnant un proche dépendant d'une maladie Alzheimer; d'une démence Vasculaire (type AVC); d'une maladie à Corps de Lewy; d'une maladie de Pick, d'une maladie Parkinson...

Cycle de 7 ateliers

Atelier 1 : La maladie et la perte d'autonomie *(avec l'intervention d'un Médecin Gériatre)*

Atelier 2 : Comprendre les troubles cognitifs et les symptômes

Atelier 3 : Comprendre les troubles psychologiques et les symptômes

Atelier 4 : Les activités élémentaires et les actes de la vie quotidienne

Atelier 5 : Les activités complexes (les déplacements; l'aménagement du domicile; la communication verbale et non verbale; la vie sociale...) *(avec l'intervention d'un Ergothérapeute)*

Atelier 6 : Les aides possibles sur le territoire *(avec l'intervention du CLIC du Bocage)*

Atelier 7 : Les ressources et les limites de l'aidant familial

Du mardi 19 MAI au mardi 30 JUIN 2015 de 14 h à 16 h

A la Ferté Macé, à UNA Bocage Ornaïs (25, rue Sœur Marie Boitier)

Participation financière : 10 € pour le cycle des 7 ateliers

Accueil possible à « ALOIS » pour la personne aidée (5€ pour les 2 h)

Inscription auprès du CLIC du Bocage

Si vous identifiez des freins pour participer à ces ateliers (transport, prise en charge de la personne aidée, tarifs...) :

Contactez le CLIC du Bocage pour réfléchir ensemble à lever ces barrières.

« Prendre du temps pour souffler et respirer »

A destination de l'aidant familial qui accompagne son proche en perte d'autonomie, au domicile.

Ces ateliers ne sont pas exclusivement réservés aux aidants familiaux dont le proche a une maladie Alzheimer ou apparentée.

Ces ateliers vous donnent à retrouver une énergie vitale et positive, à prendre soins de vous pour maintenir vos ressources et apporter le soutien dont votre proche a besoin au quotidien, canaliser vos réactions excessives (colère, tristesse, peurs, culpabilité...).

Animés par un Sophrologue, Lydie Montembault

Cycle de 6 ateliers de 10 h à 12 h

Techniques de respirations abdominales

Temps de relaxation

Temps d'échanges et de « lâcher-prise »

Lieu de rencontre et acteur du Lien social

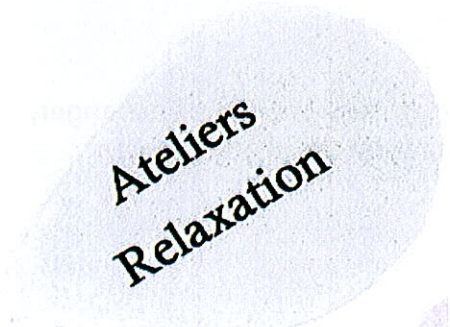
A MESSEI, salle de la Varenne, rue Jean Dumas

Participation financière : 15 € pour le cycle des 6 ateliers

Accueil possible à ALOIS pour la personne aidée (5 € pour les 2 h)

Inscription auprès du CLIC du Bocage

Avec le Partenariat du LIONS CLUB de Flers



Ateliers
Relaxation



Si vous identifiez des freins pour participer à ces ateliers (transport, prise en charge de la personne aidée,...) :

Contactez le CLIC du Bocage pour réfléchir ensemble à lever ces barrières.



Le droit au Répit quand on est Aidant Familial ...

Jeudi 8 OCTOBRE 2015

A l'Ecomusée de Brouains, à côté de Sourdeval
« La Vallée des 100 moulins »

Le temps d'une journée, venez prendre plaisirs à participer et lâcher avec le quotidien, à votre rythme, par des activités relaxantes et de bien-être dans un cadre agréable et verdoyant...

Un repas convivial est proposé le midi à l'Auberge attenante

Participation financière : reste à ce jour à définir

Inscription auprès du CLIC du Bocage

Pour plus d'informations contacter le CLIC du Bocage



Si vous identifiez des freins pour participer à cette journée (transport, prise en charge de la personne aidée,...) :

Contactez le CLIC du Bocage pour réfléchir ensemble à lever ces barrières.

Un temps de répit, d'échanges, d'entraide mutuelle et mobilisateur de lien social.

Autour d'un café, c'est le moment de s'accorder une « parenthèse » dans l'accompagnement du quotidien et de partager de son vécu avec d'autres.

De 14 h à 16 h - GRATUIT

« Je suis aidant professionnel et aidant familial »

Avec la présence d'un Psychologue

TINCHEBRAY : Jeudi 23 AVRIL 2015 à la Médiathèque

LA CHAPELLE D'ANDAIN : Mercredi 20 MAI 2015, à définir

ATHIS DE L'ORNE : Mercredi 24 JUIN 2015, à définir

« Mon proche se réveille la nuit : je me réveille, je me lève, je l'accompagne... »

Avec la présence d'un Sophrologue

LIEUX restant à ce jour à DEFINIR

« Un accueil en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées) se prépare : quelles craintes ? Comment prendre la décision ? Avec qui ? A quel moment ? Ma place d'aidant ? Quel coût financier ? ... »

Avec la présence d'une Assistante Sociale et Psychologue EHPAD

LIEUX restant à ce jour à DEFINIR



A savoir aussi :

« Café des Aidants », à Saint Georges des Groseillers, un lundi par mois, de 14 h à 15 h 30, à la Maison de l'Albatros

Contact : UNA Bocage Ornaïs,
Rue Schnetz 61100 FLERS
Tél : 02 33 66 70 22



Journée Nationale des Aidants

Une journée dédiée...

Mardi 6 OCTOBRE 2015

Journée « PORTES OUVERTES »

GRATUIT

Depuis 2010, la France a choisi de dédier une journée nationale aux Aidants Familiaux pour sensibiliser et faire reconnaître ce rôle d'accompagnement du quotidien.

Cette journée, c'est le 6 Octobre de chaque année.

Des dispositifs dits de « répit », tels que l'hébergement temporaire et l'accueil de jour par exemple, vous permettent, entre autre, de prendre du recul sur l'accompagnement mené au quotidien, de briser l'isolement social, de créer ou recréer du lien social.

En tant qu'aidant, vous trouvez dans ces dispositifs, un soutien des professionnels, avec lesquels parler de la perte d'autonomie du proche et des difficultés vécues au quotidien...

**Vous avez envie d'échanger, d'être informé et vous sentir soutenu,
n'hésitez pas à vous déplacer :**

**Des structures ouvrent leurs portes pour vous donner à voir, à échanger,
à vous informer , sans aucune démarche formelle ni engagement.**

**Qui est-ce ?
un aidant familial ...**

**Réunions
d'Informations**

A venir

Il est difficile d'identifier et de se reconnaître comme « aidant familial » en tant que tel.

Je vis et/ou je suis régulièrement avec mon proche : Il peut m'arriver de l'aider à la toilette intime, pour les démarches administratives, j'ai une veille et une vigilance permanente à sa personne, je peux le soutenir psychologiquement, je peux l'aider à la préparation des repas, l'aider à manger, je l'accompagne pour les courses...Suis-je « aidant familial » pour cela ?

Sur des communes du Bocage Ornais, il vous sera proposé des temps d'informations et d'échanges concernant l'avancée en âge et l'accompagnement de la perte d'autonomie...soyez attentif à ces prochaines dates.

A chaque fois, il est envisagé 2 réunions (même thème abordé, même lieu) :

À 14 h, puis—À 20 h

GRATUIT

Ces réunions d'information auront lieu sur les communes de Tinchebray, Athis de l'Orne, Flers, Briouze, Domfront, La Ferté Macé, Juvigny sous Andaine.

Pour plus d'informations, contacter le CLIC du Bocage

Un Aidant Familial...c'est qui ?

selon la Charte européenne de l'Aidant Familial

L'aidant familial est " la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne de son entourage, en perte d'autonomie, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : toilette intime, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités du quotidien, ... "

Qu'entend-on par « Soutien aux Aidants Familiaux » ?

selon le Groupe de Travail « Soutien aux Aidants Familiaux » constitué le 26 janvier 2015, à la Ferté Macé

€ **Accompagner l'aidant familial :**

Besoin d'écoute

Besoin d'être entendu et compris

Fatigue physique et morale conduisant à l'épuisement

Besoin d'information et de compréhension de la perte d'autonomie

€ **Accompagner la personne aidée :**

Besoin d'écoute

Besoin d'être entendue et comprise

Besoin d'aide personnalisée

Et aussi ...

- ✿ Formations des Aidants Familiaux avec l'Association France Alzheimer Orne.
- ✿ Formation des Aidants Familiaux avec l'Association UNAFAM Orne (Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques)
- ✿ Ateliers Gym à Flers, avec l'Association UNA Bocage Ornaïs, en partenariat avec Siel Bleu
- ✿ Café des Aidants, à Saint Georges des Groseillers, Maison Albatros
- ✿ Accueils de Jour (Au Gré des Pensées, ALOIS, EHPAD, GEM La Méridienne...)
- ✿ Hébergement Temporaire (EHPAD)
- ✿ Séjours Vacances Répit : Association France Alzheimer Orne / ANCV / caisse de retraite ProBTP
- ✿ Ateliers Mémoire, ALOIS
- ✿ ESA (Equipe Spécialisée Alzheimer) pour des activités et sollicitations à votre domicile (séances assurées par des Assistantes de Soins en Gériatrie, sur prescription médicale).
- ✿ SAAD (Services d'Aides au Domicile) pour un accompagnement au domicile et/ou un accompagnement aux transports.
- ✿ Consultation Mémoire (Hôpital Monod Flers, CHIC des Andaines Domfront, sur prescription médicale)
- ✿ L'accueil familial

Pour plus d'informations, contacter le CLIC du Bocage