

Plateforme  
d'ACCOMPAGNEMENT  
et de RÉPIT  
des AIDANTS

7<sup>e</sup>  
15<sup>e</sup> 16<sup>e</sup>

LA GAZETTE DES AIDANTS

Septembre à décembre 2023



**Vous accompagnez à domicile un proche  
atteint d'une maladie de la mémoire  
ou en perte d'autonomie,**

**CETTE GAZETTE EST FAITE POUR VOUS !**



# PROGRAMME

## LES GROUPES D'ÉCHANGES

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

## LES ACTIVITÉS

page	12	Conférences culturelles Ma'tisse
	13	Atelier « Sensibilisation à l'Art-thérapie »
	14	Atelier de Médiation Artistique
	15	Atelier Ecriture
	16	Séance de Réflexologie
	17	Séance de Sophrologie
	18	Initiation à la Sophrologie
	19	Atelier Rythme et Danse
	20	Activité Physique Adaptée
	21	Atelier Jardinage
	22	Corps et Voix
	23	Tai-chi chuan et Qi gong





## LES OFFRES DE RÉPIT DISPOSITIFS

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



## FOCUS

- page 32 Les Médiations thérapeutiques  
33 Les Professionnels libéraux  
34 Centre Médical « Innovation et Mémoire »



## LES INFOS ET CONTACTS UTILES

- page 36 Maison des Aînés et des Aidants  
37 L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)  
38 Les Équipes Spécialisées à Domicile  
39 Le Congé Proche Aidant



Aidant seul

ou



Aidant/Aidé



**Laurène**  
**RENAUDIN**  
responsable

**Liès**  
**KIDJI**  
psychologue

**L'équipe de la Plateforme d'Accompagnement  
et de Répit des aidants vous propose :**

- 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 avec d'autres partenaires favorisant le lien social, l'information et le soutien de l'aidant (gratuit ou faible reste à charge)

**Informations ou conseils**      **01 43 92 21 76**

**Soutien psychologique**      **01 43 92 21 74**

# PROGRAMME

● Les groupes d'échanges

● Les activités



Échanger, se rencontrer, mieux comprendre...

## Groupes d'échanges

**DATES & HORAIRES**

de 14h15 à 16h15

Mercredi 27 sept. 2023

Mercredi 25 oct. 2023

Mercredi 29 nov. 2023

Vendredi 15 déc. 2023

**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!

ESPACE RENCONTRE SOLIDARITÉ  
 DIALOGUER CONVIVIALITÉ  
 PARTAGE ÉCHANGES  
 SOUTIEN ÉQUIPE CONSIDÉRATION  
 SÉRÉNITÉ LÂCHER PRISE  
 BIENVEILLANCE DÉTENTE HUMANITÉ

# FORMATION DES AIDANTS

Groupes d'échanges



Aidant seul

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 une 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.**

## DATES & HORAIRES

Les jeudis  
de 14h à 17h

28 septembre 2023  
5 octobre 2023  
12 octobre 2023  
19 octobre 2023  
26 octobre 2023  
2 novembre 2023

## LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répit  
Salle Cassiopée  
55 rue de Lourmel  
75015 PARIS

## INSCRIPTION

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



## Groupes d'échanges

**DATES & HORAIRES**

Les vendredis  
de 14h à 16h

15 septembre 2023

6 octobre 2023

10 novembre 2023

1 décembre 2023

**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

**MODALITÉS**

Toute nouvelle  
inscription se fera  
après entretien avec  
la psychologue

Groupe de 8 personnes  
maximum

## GROUPE DE PAROLE



Aidant seul

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 !



# LE CAFÉ DES AIDANTS

Groupes d'échanges



Aidant seul

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.**

« Et ma santé à moi ? »

17 octobre 2023

« Changements de comportement de mon proche : comprendre et s'adapter »

21 novembre 2023

« Les aides, dispositifs et démarches : Suivez le guide ! »

19 décembre 2023



## DATES & HORAIRES

Les mardis  
de 15h à 16h30

## LIEU DE L'ACTIVITÉ

Bô Zinc café  
59 avenue Mozart  
75016 PARIS

## INSCRIPTION

La vie à domicile  
01 53 70 41 95

## MODALITÉS

Inscription obligatoire



la Vie à domicile



## Groupes d'échanges

**DATES & HORAIRES**

Les mardis  
de 17h30 à 18h30

12 septembre 2023

10 octobre 2023

14 novembre 2023

12 décembre 2023

**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**

Confirmer votre présence  
avant chaque séance

## 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  
BIENVILLANCE.





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 Aurélie Jousset, **s'inscrit en amont d'un accompagnement en Accueil de Jour** et est co-animée par un bénévole de France Alzheimer, une psychologue clinicienne, un art-thérapeute et une animatrice de Qi Gong. Ces temps se terminent par un goûter convivial.

## Groupes d'échanges

### DATES & HORAIRES

Les samedis  
de 14h15 à 17h30

23 septembre 2023

14 octobre 2023

25 novembre 2023

16 décembre 2023

### LIEU DE L'ACTIVITÉ

Accueil de Jour  
Espace Aurélie Jousset  
108 av Emile Zola  
75015 PARIS

### INSCRIPTION

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

### MODALITÉS

Inscription obligatoire

5 binômes  
Aidant/Aidé



## Activités

**DATES & HORAIRES**

de 14h30 à 16h30

**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

# CONFÉRENCE CULTURELLE MA'TISSE



Nous vous proposons des conférences culturelles animées par des guides-conférencières.

Chacune d'entre elles prendra la forme d'une présentation, qui sera suivie d'un temps de questions et d'échanges autour du sujet et d'une petite collation.

Au programme pour les prochains mois :  
au cœur des musées, des collections  
les plus prestigieuses aux expositions  
du moment.



« Michel-Ange : L'Art d'un génie de la Renaissance »

Mardi 3 octobre

« Edgar Degas, impressionniste ? »

Mercredi 8 novembre



« Paul Durand-Ruel, le marchand des impressionnistes »

Jeudi 14 décembre

# ATELIER « SENSIBILISATION À L'ART-THÉRAPIE »

Activités



Aidant seul

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 artistes et art-thérapeutes.

UNE MANIÈRE DE VOUS  
RESSOURCER EN FAISANT APPEL  
AUX MATIÈRES ET AUX COULEURS.

## DATES & HORAIRES

Les mercredis  
de 10h30 à 12h

13, 20, 27 sept. 2023  
4, 11, 18 oct. 2023  
8, 15, 22, 29 nov. 2023  
6, 13, 20 déc. 2023

## 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



## Activités

### DATES & HORAIRES

Les mardis  
de 14h30 à 16h

26 septembre 2023

10 octobre 2023

7 novembre 2023

5 décembre 2023

### LIEU DE L'ACTIVITÉ

Plateforme de Répît  
Salle Cassiopée  
55 rue de Lourmel  
75015 PARIS

### INSCRIPTION

marianne.mediationartis-  
tique@gmail.com  
ou au 06 32 12 46 24

### MODALITÉS

Groupe maximum  
de 9 personnes

# ATELIER MÉDIATION ARTISTIQUE



UN ESPACE POUR DONNER FORME  
À SON UNIVERS INTÉRIEUR.

Marianne Evanno, art thérapeute, vous invite à un atelier de médiation artistique, où plusieurs médiums vont être utilisés comme la peinture, le collage, le pastel.

Nous explorerons ensemble l'évasion, la rêverie, les sensations et l'imaginaire liés à la création. Le tout dans une **ambiance conviviale et bienveillante**.

Cet atelier ne nécessite aucun pré requis artistique.





Un atelier d'écriture destiné aux aidants, qui se veut **un lieu de ressourcement et de créativité**.

Vous désirez aller à la découverte du monde ?

Explorer le réel et l'imaginaire ?

Écouter des histoires ?

Venez écrire en atelier pour vous confier à la page blanche, lire vos écrits à des oreilles attentionnées, partager la joie émerveillée de l'écriture et de l'écoute.

### **DATES & HORAIRES**

Les lundis  
de 14h30 à 16h

25 septembre 2023

23 octobre 2023

20 novembre 2023

18 décembre 2023

### **LIEU DE L'ACTIVITÉ**

Plateforme de Répît  
Salle Cassiopée  
55 rue de Lourmel  
75015 PARIS

### **INSCRIPTION**

Charlotte Jousseume  
au 06 70 53 34 44

### **MODALITÉS**

Inscription obligatoire  
8 personnes maximum

## Activités

**DATES & HORAIRES**

Créneaux de rendez-vous  
possibles de 10h à 17h

Lundi 18 sept. 2023  
Mercredi 18 oct. 2023  
Lundi 13 nov. 2023  
Mercredi 13 déc. 2023

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

## SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE



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

Activités



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 et 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 Rakotondrain, sophrologue.

## DATES & HORAIRES

Les mardis  
de 15h à 16h

26 septembre 2023

24 octobre 2023

28 novembre 2023

12 décembre 2023

## 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](mailto:aidants@lavieadomicile.fr)

## MODALITÉS

Certaines dates sont  
susceptibles  
d'être modifiées.  
Merci de confirmer  
votre rendez-vous  
au 01 53 70 41 95



la Vie à domicile

## Activités

### DATES & HORAIRES

Jeudi 16 novembre 2023  
de 14h30 – 17h

### 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  
Initiation réservée  
en priorité  
aux Aidants ayant  
leur proche  
vivant à domicile

# INITIATION À LA SOPHROLOGIE



La sophrologie est une méthode psycho-corporelle de relaxation et de gestion du stress et de l'anxiété. Elle signifie « **étude de l'harmonie de la conscience** ».

Elle offre des bénéfices visibles tant sur la vie personnelle que professionnelle, permettant de retrouver la positivité et de mieux vivre au quotidien, et surtout prendre soin de soi à l'aide :

- D'exercice de respiration
- De visualisation positive
- De lâcher prise, relâcher les tensions par le mouvement

Régine Rattier infirmière et sophrologue, aura le plaisir de vous proposer cet atelier.

APPRENDRE À VOUS ADAPTER À CE QUI VOUS  
ARRIVE ET RENFORCER LE MENTALE...

# ATELIER RYTHME ET DANSE

Activités



Nous vous invitons à participer à cet atelier où la voix accompagne les mouvements corporels et la musique.

**Danse, rythme, voix...** voici les mots clefs de cet atelier qui vous invite à un voyage symbolique sous les auspices de l'enthousiasme et de la joie de rester en mouvement.

Animé par Mme Irina Severin, docteures STAPS et animatrice certifiée Parkidanse auprès du Centre Expert Parkinson de l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière qui développe un réseau national d'ateliers de danserhythmérapie nommé Motiv'danse.

Atelier organisé par le Comité 75 de France Parkinson.



**DATES & HORAIRES**  
Les vendredis matin  
Atelier d'1h15  
Se rapprocher  
de l'intervenante  
pour les horaires précis

29 septembre 2023  
6, 13, 20 octobre 2023  
10, 17 novembre 2023  
1, 8 décembre 2023

**LIEU DE L'ACTIVITÉ**  
Plateforme de Répît  
Salle Cassiopée  
55 rue de Lourmel  
75015 PARIS

**INSCRIPTION**  
[severin.irina@gmail.com](mailto:severin.irina@gmail.com)  
Tel : 06 34 36 23 59

**MODALITÉS**  
Inscription obligatoire



## Activités

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**DATES & HORAIRES**

Les samedis  
de 10h30 à 12h

23 septembre 2023

14 octobre 2023

25 novembre 2023

16 décembre 2023

**LIEU DE L'ACTIVITÉ**

Accueil de jour  
Espace Aurélie Jousset  
108 av Emile Zola  
75015 PARIS

**INSCRIPTION**

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

**MODALITÉS**

Inscription obligatoire



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



VENEZ DÉCOUVRIR  
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES LUDIQUES  
POUR APPRENDRE À VOUS  
DÉPLACER EN CONFIANCE !



# ATELIER JARDINAGE

Activités



OFFREZ-VOUS  
UN MOMENT DE JARDINAGE  
AVEC DES PROFESSIONNELS  
DE L'HORTICULTURE  
EN PLEIN COEUR DE PARIS !

Le jardin représente une approche thérapeutique pouvant permettre au couple aidant/aidé dont la vie est désorganisée par la maladie, de se réappropriier les gestes de la vie quotidienne, de se réinscrire dans la réalité et de pouvoir accéder à des réminiscences. Cette activité peut être propice à l'émergence de désirs chez les personnes ainsi qu'à une redynamisation de la relation de couple.

## DATES & HORAIRES

Les jeudis  
de 14h45 - 15h45

7 septembre 2023  
5 octobre 2023  
9 novembre 2023

## 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



## Activités

**DATES & HORAIRES**

Les mardis  
de 11h à 12h

26 septembre 2023

10 octobre 2023

24 octobre 2023

7 novembre 2023

21 novembre 2023

5 décembre 2023

19 décembre 2023

**LIEU DE L'ACTIVITÉ**

Plateforme de Répît  
Salle Cassiopée  
55 rue de Lourmel  
75015 PARIS

**INSCRIPTION**

Inscription obligatoire  
Véronique Thierry  
06 38 42 95 49



## CORPS ET VOIX



ou



Véronique Thierry, musicothérapeute vous propose cet atelier « corps et voix » et vous accompagne à la relaxation grâce à différentes pratiques énergétiques et vocales (mouvement de Qi gong, kinomichi, méditation active, yoga du son).

Un temps pour soi pour apprendre à se connaître avec douceur et bienveillance.

APPRENDRE À MÉDITER  
AVEC SON CORPS  
ET SE RELAXER AVEC SA VOIX.

# TAI-CHI CHUAN ET QI GONG



ENEZ VOUS DÉTENDRE,  
RELÂCHER LES TENSIONS,  
TROUVER L'ÉQUILIBRE  
ET FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE !



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.

Activités

## DATES & HORAIRES

Les samedis  
de 9h45 à 11h

9, 30 septembre 2023  
7, 28 octobre 2023  
4, 18 novembre 2023  
16, 30 décembre 2023

## 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





# OFFRES DE RÉPIT



Prendre soin de soi  
pour prendre soin des autres.

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 Dépendantes 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](mailto:plateformerepit@jeannegarnier-paris.org)

# LE COUSINAGE

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 10 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](mailto:plateformerepit@jeannegarnier-paris.org)

Offres de répit

## LES ACCUEILS DE JOUR THÉRAPEUTIQUES



Ce sont des lieux qui permettent la **stimulation de la personne** ayant une pathologie neuro évolutive mais également d'offrir du répit pour l'aidant. Les personnes accueillies viennent généralement à la journée.

On y trouve des professionnels dédiés à l'**accompagnement de groupe** par le biais de différents ateliers thérapeutiques (ergothérapeute, psychomotricien, psychologue, infirmier, ASG, aide-soignant, travailleur social, art thérapeute...).

Lors du rendez-vous de pré-admission, il sera demandé des données médicales attestant de l'évolution de la pathologie pour s'assurer de l'adaptation de la personne au groupe.

### Espace Aurélie Jousset \*

108 av Emile Zola  
75015 PARIS  
01 43 92 21 98  
espaceaureliejousset@  
jeannegarnier-paris.org

### Mémoire + – ISATIS

127 rue Falguière  
75015 PARIS  
01 43 06 43 12  
memoireplus@isatis.asso.fr

### Madeleine Meyer – OSE

14/18 rue Marie Skobtsov  
75015 PARIS  
01 85 46 08 42  
cdj.paris15@ose-france.org

### Dr Jean Colin – FIR

49 avenue Théophile Gautier  
75016 PARIS  
01 85 56 00 92  
direction-caj@ehpad-fir.com

\* L'espace Jeanne Garnier change de nom, bénéficie de nouveaux locaux, mais l'équipe qui vous accueille reste la même !



# 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](mailto: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](mailto:fraparis@gmail.com)

Le catalogue indiquant les destinations est consultable sur place à la plateforme de répit

**Association INT-ACT**

01 83 81 67 11 – [sejours@int-act.fr](mailto:sejours@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 villages vacances

**Vacances Répit Familles**

05 57 88 58 85 – [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

Offre de répit disponible tout au long de l'année

**Fondation UTB**

01 49 91 77 09 – [n.bordier@utb.fr](mailto:n.bordier@utb.fr)

Séjours essentiellement dédiés aux personnes jeunes atteintes de la maladie d'Alzheimer

Offres de répit

## LE FORFAIT TEMPS LIBRE



### Pour qui ?

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

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 faible participation par heure d'intervention au domicile, l'aidant pourra bénéficier de 25 coupons par année, modulables selon ses besoins. Chaque heure d'activité à domicile correspond à un nombre de coupons.

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.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

Plateforme de répit Jeanne Garnier

01 43 92 21 76

[plateformerepit@jeannegarnier-paris.org](mailto:plateformerepit@jeannegarnier-paris.org)





# FOCUS

Pour apprendre  
ou se laisser surprendre...

Pour vous, pour votre proche malade ou à deux !

**Activité Physique Adaptée (APA)** : se mobiliser, bouger pour prévenir la perte d'autonomie physique tout en prenant plaisir et en prenant en compte les possibilités de chacun.

**Art thérapie** : utiliser l'art comme médiation pour s'exprimer, s'évader ou tout simplement prendre du plaisir à travers les couleurs, les mots, les formes...

**Sophrologie** : méthode psycho-corporelle de relaxation et de gestion du stress pour mieux lâcher prise et se détendre.

**Musicothérapie** : la musique est utilisée comme médiation pour s'exprimer, se détendre, prendre du plaisir.

**Socio-esthétique** : pour prendre soin de son corps, et profiter d'un moment de bien-être.

Certaines activités sont proposées au sein de la plateforme de répit des aidants, gratuitement, seul, à deux ou en groupe.

Ces médiations thérapeutiques peuvent aussi être mises en place à domicile : c'est un temps de stimulation pour votre proche qui vous permet de vous libérer ; ou un temps partagé ensemble hors de la maladie.

#### POUR PLUS D'INFORMATIONS

Plateforme de répit Jeanne Garnier

01 43 92 21 76

[plateformerepit@jeannegarnier-paris.org](mailto:plateformerepit@jeannegarnier-paris.org)





*Sur prescription médicale*

**Ergothérapeute** : favorise l'autonomie des personnes dans les activités de vie quotidienne (activités de stimulation, aménagement de l'environnement...).

**Orthophoniste** : prévenir, évaluer et traiter les troubles du langage oral et écrit et de la déglutition. Stimulation de la mémoire à travers le langage écrit et oral.

**Kinésithérapeute** : rééducation fonctionnelle, travail autour de l'équilibre, la marche et le renforcement musculaire notamment. La kinésithérapie convient aux personnes à mobilité réduite ou en fauteuil roulant. Différentes approches existent (douleurs, respiratoire...).

## Où trouver les professionnels libéraux ?

L'accompagnement est réalisé en cabinet et parfois à domicile.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin traitant ou sur internet sur des plateformes telles que :

[www.gudule.co](http://www.gudule.co)

*pour trouver une kinésithérapeute*

[www.inzee.care](http://www.inzee.care)

*pour trouver infirmier, orthophoniste, kinésithérapeute*

[www.merci-julie.fr](http://www.merci-julie.fr)

*pour des conseils en ergothérapie*



Focus

# CENTRE MÉDICAL « INNOVATION ET MÉMOIRE » - SARAH BENIN

Ce centre pluridisciplinaire regroupant de nombreux professionnels libéraux a récemment ouvert au cœur du 16ème arrondissement et propose d'apporter un soutien aux patients ainsi qu'à leurs aidants en facilitant l'accès à un suivi pluridisciplinaire libéral au sein d'un même lieu.

L'équipe est composée de gériatopsychiatres, neurologue, gériatre, psychologues, neuropsychologues, psychomotriciens, ergothérapeute, art thérapeutes et enseignant en activité physique adaptée.

Vous pouvez faire appel à eux pour des consultations ou un suivi spécialisé pour vous et/ou votre proche :

- consultations dites « classiques » que l'on retrouve en libéral
- activités de groupe : renforcement musculaire et mémoire, art thérapie, équilibre et prévention des chutes, marche nordique, modelage, musique et mouvements accompagnés...

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants est présente occasionnellement au sein du centre.



Centre Médical  
Innovation et Mémoire  
Sarah Benin

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Centre médical innovation et mémoire  
7 bis rue Le Sueur, 75016 PARIS

Secrétariat : 01 87 44 67 00  
Prise de rendez-vous possible sur Doctolib  
[www.innovation-memoire.fr](http://www.innovation-memoire.fr)  
[contact@innovation-memoire.fr](mailto:contact@innovation-memoire.fr)



# LES INFOS ET 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<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> 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  
01 44 19 61 60  
contact.ouest@m2a.paris

# L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

## 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).

Le dossier APA n'est pas uniquement une allocation mais vous permet d'obtenir un statut auprès de l'État.

## Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

- Être âgé d'au moins 60 ans
- Être dans une situation de **perte d'autonomie** (évaluation par des professionnels qui viendront à votre domicile)
- Résider en France de manière stable et régulière

La somme attribuée dépend du montant des revenus et du niveau d'autonomie de la personne.

## Comment faire une demande ?

- Àuprès du CASVP de la mairie de votre arrondissement
- En ligne : [apa.paris.fr](http://apa.paris.fr)



### **POUR PLUS D'INFORMATIONS**

Permanence de l'équipe APA le 3<sup>e</sup> jeudi du mois  
de 9 h 30 à 12 h 30 sur rendez-vous

Maison des Aînés et des aidants (M2A)  
24 boulevard de Grenelle – 75015 PARIS  
01 44 19 61 60  
[contact.ouest@m2a.paris](mailto:contact.ouest@m2a.paris)

# ÉQUIPES SPÉCIALISÉES À DOMICILE



Ces équipes sont rattachées à un SSIAD (Service de Soins Infirmier à Domicile) et sont composées de psychomotricien, ergothérapeute, ASG (assistant de soins en gérontologie), parfois infirmier et psychologue.

Ces séances sont remboursées par la sécurité sociale et doivent donc être prescrites par un médecin spécialiste ou traitant.

**Les objectifs sont :**

- Aider au maintien de l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne par de la stimulation spécifique
- Informer et soutenir les aidants

## **ESA : Équipe Spécialisée Alzheimer**

Ces interventions, allant de 12 à 15 séances sur 4 mois, renouvelables annuellement, s'adressent aux personnes ayant reçu un diagnostic de pathologie neuro évolutive et dont l'évolution est légère ou modérée.

## **ESN-A : Équipe Spécialisée Neurologique à domicile**

Ces interventions, de 18 séances sur 3 mois, renouvelables annuellement, s'adressent aux personnes ayant reçu un diagnostic de pathologie neurologique comme AVC, traumatisme crânien, Sclérose en plaques, maladie de Parkinson ou toutes autres pathologies neurologiques.

### **POUR PLUS D'INFORMATIONS**

**ASSAD XV (15<sup>e</sup>) : 01 44 19 61 61**

**ABRAPA (7<sup>e</sup>) : 01 43 06 22 60**

**La Vie à domicile (16<sup>e</sup>) : 01 53 70 41 95**

# LE CONGÉ PROCHE AIDANT

## Qu'est-ce que c'est ?

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

- 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

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

## 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 recommandés, 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

# Nous contacter

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



01 43 92 21 76



[plateformerepit@jeannegarnier-paris.org](mailto:plateformerepit@jeannegarnier-paris.org)

[www.jeanne-garnier.org](http://www.jeanne-garnier.org)



9 h - 17 h



Métro - ligne 6 : Duplex

Métro - ligne 8 : Commerce

Métro - ligne 10 : Charles Michels, Avenue Émile Zola

Bus 42, 70, 88 : Charles Michels

