

À L'ECHELLE LOCALE

Plateforme de répit : Espace écoute aidant Le Maillon

Permanence téléphonique du mardi au vendredi de 10h à 17h30 pendant la période de confinement

Contact : Mr Bernerd, coordinateur de la plateforme au **07 70 44 04 52**

L'espace gérontologique du Pays de Martigues

Les différents services de l'espace gérontologique se tiennent à votre disposition par téléphone pour vous informer sur vos droits, ressources du territoire encore actives...

Contact : le Pôle Infos seniors au **04 42 41 18 47**

L'APF France Handicap des Bouches du Rhône : séances « Aidants, tissons des repères »

Rencontres par Visio (espace d'échanges via internet) durant les **6 prochaines semaines** (du 8 avril au 15 mai).

Chaque semaine, **3 sessions de 2h de 14h à 16h** sont proposées autour des 3 grandes thématiques

- **Développer son bien être** : gestion des émotions, du stress, comment prendre soin de soi, développer son immunité...
- **Échanger, s'exprimer** : groupes de parole, ateliers d'expression artistique (écriture, art plastique)
- **Pratiques corporelles** : cours de natha yoga (un yoga lent basé sur le souffle avec des postures)

Les contenus varieront au fil des semaines. Les places sont limitées à 10 personnes par session (sauf pour le yoga jusqu'à 20 personnes)
Afin que chacun puisse participer à une session, nous favoriserons une rotation des participants.

À L'ÉCHELLE LOCALE

APF (suite)

Prochain rendez-vous :

Vendredi 17 avril : **Cours de yoga** avec Elise Martinez, professeur de yoga

Modalités d'inscription

Inscription par mail. Vous recevrez un mail confirmant votre demande.

Nous traiterons ensuite l'ensemble des demandes et vous confirmerons ensuite votre participation. vous recevrez un mail pour vous connecter à une plateforme en ligne. Vous n'aurez qu'à cliquer avant le rendez-vous sur ce lien pour nous rejoindre

Attention : il vous faudra avoir internet, accès à une caméra et un micro sur votre ordinateur. merci de vérifier avec vos proches si cela fonctionne par exemple en utilisant skype...

Contact : Elise Martinez **06 32 23 90 07**

Centre Mémoire Ressources Recherche Maladie d'Alzheimer PACA Ouest

Ligne téléphonique dédiée aux patients ou aidants familiaux et professionnels de patients atteints d'une Maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, se trouvant confrontés à un problème nécessitant une aide ou un avis spécialisé en relation avec la maladie, ou se trouvant en difficulté psychologique.

Contact : **04 91 38 89 60**

Du lundi au vendredi de 9h à 16 heures

À L'ECHELLE NATIONALE

L'association « Avec nos proches » propose :

- Une **ligne d'écoute** tous les jours de 8h à 22h au 01 84 72 94 72 pour tous les proches aidants.
- **Ateliers Connect'Aidants**

Vous vous occupez d'un proche fragilisé, à cause d'une maladie, d'un handicap ou du grand âge ? Nous animons des groupes d'échange par téléphone qui vous sont destinés. Pendant 1 heure, nous nous retrouvons par petits groupes sur une plateforme d'audioconférence, pour discuter autour d'une thématique.

PROGRAMME :

Mardi 21 avril de 11h à 12h	Le sentiment de culpabilité : le comprendre, s'en libérer
Jeudi 23 avril de 16h30 à 17h30	Mes émotions : les gérer et les comprendre
Mardi 28 avril de 14h à 15h	Mes émotions : les gérer et les comprendre
Lundi 4 mai de 20h30 à 21h30	Mon proche refuse les aides extérieures
Mercredi 13 mai de 12h30 à 13h30	Mon proche refuse les aides extérieures
Jeudi 11 juin	Prendre soin de soi
Jeudi 18 juin de 11h à 12h	Prendre soin de soi
Jeudi 2 juillet de 12h30 à 13h30	S'accorder du répit
Lundi 6 juillet de 20h30 à 21h30	S'accorder du répit

À L'ECHELLE NATIONALE

Que peut m'apporter un atelier ?

- Des moments d'échange avec d'autres aidants, pour partager vos vécus respectifs
- Des informations et des pistes de réflexion sur la thématique du jour
- Une orientation vers d'autres solutions d'aide si vous avez des besoins plus spécifiques

Comment participer ?

Les ateliers sont gratuits, anonymes, et accessibles sur un simple appel téléphonique. Pour vous inscrire et ainsi obtenir le numéro d'accès, merci d'écrire à ateliers@avecnosproches.com ou d'appeler au **09 72 17 62 00**

Coaching gratuit pour aidants pendant la période de crise

- Le réseau Boost et le Cercle Vulnérabilités et Société proposent une plateforme de coaching accessible gratuitement à tous les proches aidants. Via un numéro unique disponible de 8h à 22h, les proches aidants ont accès gratuitement à un coach certifié et disposant d'outils de questionnement et d'aide spécifiquement dédiés aux spécificités de l'aide familiale. Si aucun coach n'est disponible, vous êtes rappelé dans les meilleurs délais.
- Collectif de coaches disposant tous d'une certification d'état.

Contact : 09 80 80 90 31

L'Association française des aidants a un **site internet** avec de nombreuses informations sur vos droits, actualités et propose par exemple une formation des aidants à distance

Site : www.aidants.fr