ZOOM SUR ...

LES AIDANTS

En France, près de 11 millions de personnes sont aidants familiaux, soit environ 1 Français sur 6. Ces aidant(e)s consacrent beaucoup de temps pour leurs proches, sacrifiant leur temps libre... parfois jusqu'à l'épuisement.

Face à la maladie, au handicap ou la fragilité d'un proche, ce sont eux (elles) qui sont présent(e)s au quotidien. Et c'est souvent seuls, qu'ils font face aux difficultés : à qui s'adresser, pour avoir des réponses concrètes à toutes leurs préoccupations, avec qui partager leurs difficultés et leurs craintes ? Comment prendre du temps pour soi ? Différentes structures peuvent vous aider sur le territoire de Doué-en-Anjou.

UNE « PAUSE POUR LES AIDANTS »

Vous aidez une personne atteinte d'une maladie, vous accompagnez un proche âgé, « Une pause pour les aidants » est un espace d'échanges et de convivialité pour partager son expérience, créer des contacts avec d'autres aidants, s'informer et prendre du temps pour soi. Animé par une psychologue et une coordinatrice Clic, un nouveau groupe va être mis en place à Doué-en-Anjou.

Si vous êtes interessé, n'hésitez pas à appeler la Coordination Autonomie au 02 41 83 22 20.

UN SOUTIEN AUX AIDANTS

L'association Coordination Autonomie propose plusieurs soutiens aux aidants :

- Un soutien psychologique (possible par téléphone en cas de problèmes sanitaires liés au COVID 19),
- Des formations à destination des aidants.

CONTACT
Coordination Autonomie | 02 41 83 22 20
1 rue des Recollets, Doué-la-Fontaine

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Vendredi 16 octobre de 15h à 17h | Le Cube
Longué Jumelles - Entrée gratuite

Perte d'autonomie, handicap, maladie... Quelles conséquences au sein de la famille ?

Qu'est-ce que la dépendance ? Quels impacts pour la personne et son entourage ? Comment anticiper ? Cette conférence animée par Catherine Gadby-Massart, intervenante systémique, **sera l'occasion d'aborder toutes les questions relatives à la dépendance et d'apporter informations et conseils**.

CONTACT
Coordination Autonomie | 02 41 83 22 20
1 rue des Recollets, Doué-la-Fontaine

PAROLE DE FAMILLES

Parole de familles
www.aidants49.fr
Ecoute-Info
02 41 360 444

Un site internet www.aidants49.fr
Et une permanence d'écoute téléphonique pour les aidants : 02 41 360 444

L'UDAF de Maine et Loire a créé le site internet : Parole de Familles. Il a pour objectif de permettre à toute personne de trouver une information sur les aides, dispositifs et actions en faveur des aidants familiaux du Maine et Loire. Il propose également un calendrier des manifestations et actions sur le département en faveur des aidants.

La permanence téléphonique permet d'accueillir la parole des aidants, de leur donner des informations sur les dispositifs et aides existants et d'orienter vers les acteurs en place sur le département.

Doué en anjou — Un territoire Une dynamique
Centre Socioculturel du Douessin
Coordination Autonomie — Ensemble, préservons l'autonomie
msa santé famille retraite services — L'essentiel & plus encore

LA LETTRE AUX AÎNÉS

Les Aînés — Doué en anjou

> SEPTEMBRE 2020 • N° 11 WWW.DOUE-EN-ANJOU.FR

L'épidémie de coronavirus et le confinement ont un impact considérable sur notre vie quotidienne.

Nos activités, nos sorties, nos loisirs, nos relations avec nos proches ont été modifiés, et encore plus pour les personnes de plus de 65 ans, les plus vulnérables.

Aujourd'hui, malgré la fin du confinement, chacun sait que le virus est toujours présent. Alors certains d'entre vous peuvent se sentir inquiets, anxieux, ne pas savoir comment agir : Dois-je rester chez moi ? Dois-je éviter les contacts ? Est-ce que l'on peut retourner au club ? Il est normal d'avoir des questions, des craintes sur la maladie pour soi ou pour ses proches. Et l'on peut aussi se sentir isolé avec la diminution des contacts et des sorties.

Reprendre une vie sociale est important tout en étant vigilant et en respectant les gestes barrières. Visiter ses proches, aller se promener, recevoir ou rencontrer des amis, pratiquer des activités de loisirs peuvent donc être repris si l'on respecte des règles simples de précautions :

- Maintenir une distance physique de 1 mètre avec les autres.
- Porter un masque ou une visière, quand la distance d'1 mètre ne peut pas être respectée.
- Se laver régulièrement et soigneusement les mains avant et après un contact.
- Utiliser une solution hydro-alcoolique, en arrivant sur un lieu et en en repartant. Vous pouvez par exemple en avoir toujours sur vous et l'utiliser dès que cela est nécessaire pendant vos déplacements.

Pour éviter la confusion avec les symptômes du coronavirus, les médecins conseillent de se faire vacciner contre la grippe.

Si malgré tout, vous avez des questions ou des craintes, vous pouvez contacter par téléphone des professionnels. Ils pourront vous écouter et vous soutenir : **0800 130 000 - 24h/24 – appel gratuit**.

Le CCAS de Doué-en-Anjou, reste également à votre écoute au 02 41 83 98 46.

LA TÊTE ET LES JAMBES

Le nouveau programme « La tête et les jambes » est disponible à l'accueil du Centre Socioculturel du Douessin.

24 activités vous sont proposées pour discuter, échanger, bouger, vous divertir, apprendre, vous informer et créer. Vous y retrouverez, entre autres, les passeurs de mémoire, la gym adaptée, les ateliers remue-méninges, la nutrition, le chant ou les loisirs créatifs. Sans oublier les ateliers d'initiation ou de perfectionnement informatique qui s'installeront dans le nouvel Espace numérique, place René Nicolas.

Outre ces incontournables, de nouvelles activités vous seront proposées :

- La bibliothèque humaine, qui permet de témoigner et de transmettre une expérience singulière. Les témoignages sont mis en valeur dans un atelier d'écriture puis lors d'une rencontre avec le public.
- Un atelier cartonnage, pour apprendre à mettre en valeur vos photos de manière inattendue.
- Un atelier de tricot solidaire, pour transmettre votre savoir-faire ou tricoter pour ceux qui en ont le plus besoin.
- Des ateliers créatifs écolos…

Le Centre Socioculturel a conçu ce programme avec l'objectif de permettre au plus grand nombre de participer, dans les meilleures conditions possibles de bien-être, de bonne humeur, mais aussi de sécurité. Tous les groupes en intérieur seront limités à 10 personnes maximum afin de respecter les mesures de distanciation sociale et pour certaines activités, la durée sera limitée pour que chacun ait une place. Les gestes barrières seront respectés et le port du masque obligatoire.

CONTACT, PROGRAMME DÉTAILLÉ & INSCRIPTION : Centre Socioculturel du Douessin,
5 place Justice de Paix, Doué-la-Fontaine | 02 41 59 77 09

CAFÉ DEUIL

Animé par deux professionnels, entrée gratuite

Mardi 10 novembre de 18h à 19h30
Auberge du Haut Layon, *7 rue nationale Concourson-sur-Layon*

Un lieu d'échange, convivial, ouvert à tous, où chacun peut parler de son deuil ou entendre parler de deuil. C'est un moment de partage en toute liberté, dans le non jugement et la confidentialité, qu'il s'agisse de la perte d'un proche ou de toute autre perte douloureuse, séparation, maladie, départ en retraite …

CONTACT : Coordination Autonomie,
1 rue des Recollets, Doué-la-Fontaine
02 41 83 22 20

APRÈS-MIDI CINÉMA

>> Mercredi 23 septembre à 15h | Théâtre Philippe Noiret
Doué-la-Fontaine - 5,50€ par personne

Projection du film « Et je choisis de vivre » suivi d'une présentation des cafés deuil.

À tout juste 30 ans, Amande perd son enfant. Pour se reconstruire, elle entreprend alors un parcours initiatique dans la Drôme, accompagnée de son ami réalisateur, Nans Thomassey. Ensemble, et sous l'oeil de la caméra, ils partent à la rencontre d'hommes et de femmes qui ont, comme Amande, vécu la perte d'un enfant.

Film suivi de la présentation des cafés deuil présent sur l'agglomération Saumur Val de Loire.

CONTACT ET INSCRIPTION : Coordination Autonomie,
02 41 83 22 20

LES TEMPS DE CONVIVIALITÉ DU CCAS

Les temps de convivialité du CCAS ont repris avec la mise en place de règles de précaution simples.

- La distance d'1 mètre ne pouvant pas être respectée durant les jeux de cartes, chacun porte un masque ou une visière.
- À l'arrivée et au départ, les personnes se passent une solution hydro alcoolique sur les mains.

Ouverts à tous, vous pouvez venir aux temps de convivialité pour y discuter, jouer à des jeux de cartes, des jeux de société et passer un moment agréable. Bruno, Christelle ou Deborah seront heureux de vous y accueillir.

>> Tous les mardis de 14h30 à 17h
salle de convivialité, *57 rue Saint Jean Doué-la-Fontaine*

>> Tous les jeudis de 14h30 à 17h
salle du bosquet, *13 rue de Taunay Doué-la-Fontaine*

CONTACT : CCAS de Doué-en-Anjou
1 place Justice de Paix, Doué-la-Fontaine
02 41 83 98 46