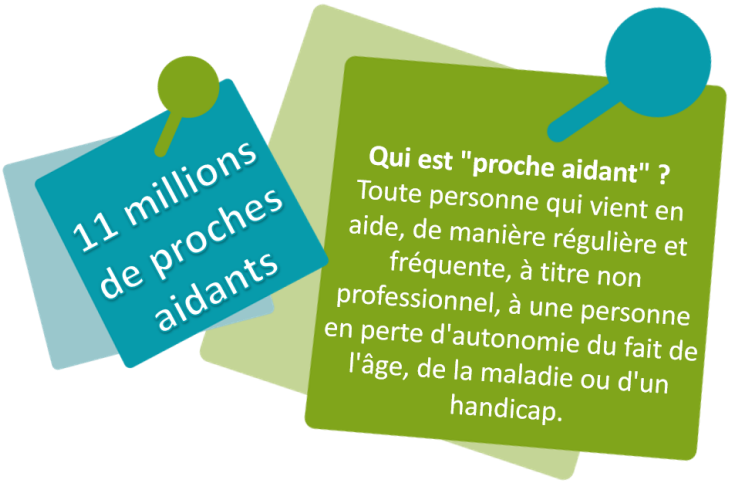
Newsletter n°7 de Centr'aider®

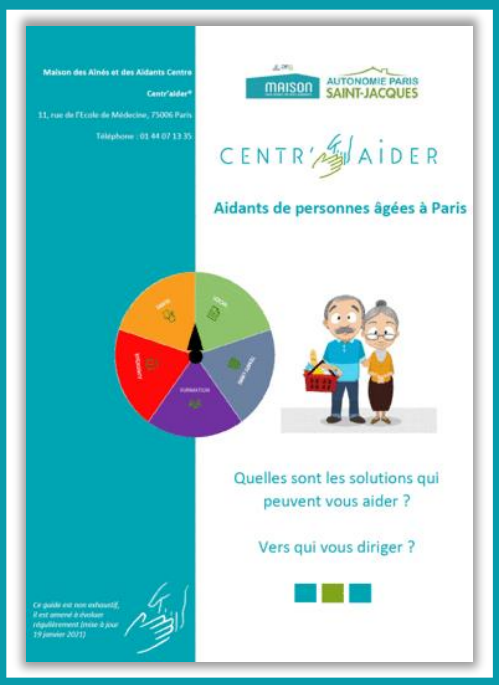
Avril 2021



CENTR'AIDER

A la une ce trimestre

Le guide Centr'aider® fait peau neuve !



Nous en parlions, nous en rêvions, nous vous l'avions promis… La voici !!

La nouvelle version de notre guide est arrivée !

Cliquez pour la télécharger ou pour l'imprimer !

La forme change mais l'essentiel reste le même !

A l'occasion de cette remise en beauté, nous avons procédé à la mise à jour des informations.

Retrouvez des informations pratiques à propos des Plateformes d'Accompagnement et de Répit, des Cafés des Aidants et groupes de parole, des lignes d'écoute, des accueils de jour et bien d'autres choses !

N'hésitez pas à partager !

Ce guide est réalisé en collaboration avec les structures référencées.

Pour toutes remarques, questions ou demandes de mise à jour ou d'ajout, n'hésitez pas à nous contacter.

Focus sur

Rencontre avec ensemble2générations

Nous avons ainsi eu la chance de rencontrer
l'association ensemble2générations !

Depuis 2006,
5000 binômes
ont bénéficié du dispositif !

Sa mission principale ? **Le logement intergénérationnel !**

L'accueil d'un étudiant permet de **prévenir l'isolement des personnes âgées**, d'aider les jeunes dans leurs recherches de logement, de favoriser les liens intergénérationnels et **de rassurer les proches aidants d'une présence bienveillante chez leurs parents**. Rendez-vous sur **leur site** pour découvrir **les 3 formules différentes**, selon les besoins et possibilités de chacun.

« Ce type de cohabitation est un choix. Il faut y réfléchir car, pour que cela marche, il est nécessaire de s'investir un peu. Et peut-être est-ce plus difficile pour les personnes âgées que pour les jeunes ? Audrey est pour moi comme une bouffée d'air frais… Toutes les deux, nous nous entourons mutuellement et cela rend la vie heureuse. »
Marie-Thérèse, 84 ans

« Je rends avec plaisir de petits services. Rien de compliqué. En fait, nous faisons simplement attention l'une à l'autre.»
Audrey, 19 ans

Lire plus de témoignages

Groupes de parole pour les proches aidants

Les **groupes de parole** sont des espaces où les proches aidants peuvent **partager leurs expériences**, se reconnaître dans le vécu des autres, **échanger des conseils et astuces**. Ces temps de parole sont organisés et animés par un psychologue, parfois en binôme avec un travailleur social. Ces groupes de parole peuvent prendre différentes formes : avec ou sans thématique, avec ou sans inscription, en présentiel ou à distance…

Pierre Roquebert, psychologue, anime plusieurs groupes de parole.
Découvrez ici un extrait de son interview.

« **Être aidant, c'est souvent faire passer son propre ressenti au second-plan**, parce qu'on ne veut pas inquiéter son proche ou son entourage, qu'on a perdu l'habitude de s'écouter, ou qu'on n'en a tout simplement pas le temps. Ces **groupes de parole** sont alors **l'occasion de s'exprimer et mettre des mots sur une situation éprouvante.** »

Où / comment trouver un groupe de parole près de chez soi ?

« Les **Plateformes de Répit** (PFR), les **Centres Locaux d'Information et de Coordination** (CLIC), les **Maisons des Aînés et des Aidants** (M2A) et les **Dispositifs d'Appui à la Coordination** (DAC) font partie des précieux interlocuteurs qui peuvent accompagner les aidants à découvrir l'offre existante. »

Lire l'interview complète

Bon à savoir

Appel à témoignages

Vous connaissez des proches aidants ?

Proposez-leur de participer à un projet qui les concerne !

Nous contacter

Centr'aider® est un projet qui a pour but **d'apporter de la visibilité aux offres d'aide aux aidants**.

Aujourd'hui, ce projet est à l'aube d'une importante évolution dont nous vous ferons part très bientôt !

Toutefois, notre but est de construire ce projet **avec les proches aidants afin qu'il réponde au mieux à leurs attentes**. C'est pourquoi nous souhaitons leur donner la parole pour nous faire part de **leurs parcours.**

Aidantes, Aidants :

Comment procédez-vous pour connaître et accéder aux aides disponibles près de chez vous ? Quelles sont les difficultés que vous rencontrez lors de vos recherches ?

Nous contacter

Nouvel arrivant pour Centr'aider® !

Pierre Roquebert, psychologue clinicien au sein d'un Service Polyvalent d'Aide et de Soins A Domicile, la FOSAD, **a rejoint l'équipe de Centr'aider®** :

« Mon intervention auprès des équipes soignantes et des patients m'a amené à **rencontrer des aidants**. J'ai ensuite commencé à intervenir auprès de **l'association France Parkinson** pour des groupes **d'éducation thérapeutique à destination des aidants** et j'ai **animé des Cafés des Aidants**. Ces expériences, ainsi que les **suivis psychologiques individuels,** m'ont aussi permis **d'approfondir certaines problématiques rencontrées par les aidants.** »

« Pour faire évoluer Centr'aider®, je pense aux situations que j'ai rencontrées pour **intégrer au maximum le point de vue des aidants.**

Par exemple, les aidants que je rencontre perçoivent la reconnaissance croissante de leur situation. En revanche, bien souvent, les aidants m'expliquent **qu'ils auraient souhaité avoir connaissance plus tôt des dispositifs existants.** »

« **C'est précisément cette représentation que je me fais de Centr'aider® : rendre plus visible les aides existantes pour les aidants !** »

A vos agendas !

Formation à la tablette avec Emmaüs Connect !

Organisés et animés par **Emmaüs Connect**, **en petits groupes de 5 à 6 personnes,** ces ateliers **en 6 séances** proposent des **apprentissages multiples** : prise en main d'une tablette, recherche Internet, gestion d'emails, téléchargement et utilisation d'une application…

Remarque : ces ateliers sont à destination de personnes qui maîtrisent le Français (oral et écrit) et, idéalement, qui possèdent une tablette.

Atelier avril Session 1
Séance 1 : Lundi 12 Avril de 10h30 à 13h
Séance 2 : Mercredi 14 Avril de 10h30 à 13h
Séance 3 : Vendredi 16 Avril de 10h30 à 13h
Séance 4 : Lundi 19 Avril de 10h30 à 13h
Séance 5 : Mercredi 21 Avril de 10h30 à 14h
Séance 6 : Vendredi 23 Avril de 10h30 à 14h

Atelier mai Session 2
Séance 1 : Lundi 10 Mai de 10h30 à 13h
Séance 2 : Mercredi 12 Mai de 10h30 à 13h
Séance 3 : Vendredi 14 Mai de 10h30 à 13h
Séance 4 : Lundi 17 Mai de 10h30 à 13h
Séance 5 : Mercredi 19 Mai de 10h30 à 14h
Séance 6 : Vendredi 21 Mai de 10h30 à 14h

8 rue de la Banque, 75002 Paris

En savoir plus

Formation organisée et animée par Autonomie Paris Saint-Jacques

Autonomie Paris Saint-Jacques propose un programme de formation aux professionnels de l'intervention à domicile : **"Collaborer avec les proches aidants dans une amélioration continue de l'intervention à domicile"**

Prochaines sessions :

- 11 juin 2021
- 10 septembre 2021
- 19 novembre 2021

Nous contacter pour en savoir plus

Pour aller plus loin

On vous donne la parole !

Notre site internet est régulièrement mis à jour ! Ce site est aussi le vôtre ! Alors n'hésitez pas à nous rapporter les informations que vous souhaiteriez y retrouver concernant les aidants.

Nous contacter

Notre association est maintenant reconnue d'intérêt général !

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Nous sommes fiers de vous annoncer que **l'association Autonomie Paris Saint-Jacques est désormais reconnue d'intérêt général et donc habilitée à recevoir des dons** ! Pour en savoir plus sur les modalités, n'hésitez pas à nous contacter : **centraider@m2a.paris** !

Guide et cartographie

Ce guide est évolutif, n'hésitez pas à le télécharger régulièrement

Télécharger le guide

Cette carte est évolutive, n'hésitez pas à la consulter régulièrement

Consulter la cartographie

Ce guide et cette cartographie sont réalisés en collaboration avec les structures référencées.
Pour toutes remarques, questions ou demandes de mise à jour, n'hésitez pas à nous contacter.

CENTR' AIDER

Copyright © 2021 Autonomie Paris Saint-Jacques - Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre, tout droit réservé.

Pour toute suggestion ou question, ou toute demande de désinscription, adressez un mail à centraider@m2a.paris