



La Mairie du 5^e arrondissement et
l'association Autonomie Paris Saint-Jacques présentent



- ▶ 1^{er} service consacré à l'accompagnement des aidants dans une mairie d'arrondissement
- ▶ Un service animé par l'équipe médico-sociale de l'association Autonomie Paris Saint-Jacques et ses partenaires

Contactez-nous

Notre équipe de professionnels vous répond et vous accueille
du lundi au vendredi de 9h à 17h.

 01 44 07 13 35

 Mairie du 5^e arrondissement
21, pl. du Panthéon
1^{er} étage

*Un lieu de soutien et de repos
dédié aux aidants*

de proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap



Le mot de Florence Berthout



Vous êtes aidant, comme un Français sur dix, peut-être d'ailleurs, sans le savoir.

Chaque jour, vous soutenez et épaulés un proche malade ou en situation de grande fragilité.

Vous faites beaucoup, vous donnez de votre temps, de votre énergie, et vous avez parfois le sentiment de ne jamais en faire assez. Souvent aussi, vous portez seul cette charge mentale et physique, sans même vous accorder un moment de répit.

C'est pour répondre à ce besoin fondamental d'écoute et d'accompagnement que j'ai souhaité, avec le

concours précieux de l'association Paris Autonomie Saint-Jacques, vous accueillir dans la Maison des Aidants, au cœur de la mairie du 5e arrondissement.

Ce lieu unique à Paris est conçu pour vous offrir une pause au quotidien et répondre à toutes vos questions.

Je tiens à saluer chaleureusement les professionnels engagés qui œuvrent chaque jour pour que cette maison existe, aux côtés de Marie Bouchaud, directrice de l'association.

Florence Berthout

Maire du 5^e arrondissement

Suis-je un aidant ?

-  J'ai un lien affectif ou familial avec une personne dans mon entourage
-  Cette personne a besoin d'être aidée dans sa vie quotidienne
-  Je l'aide de façon régulière et professionnelle
-  Cette aide prend différentes formes (cours, ménage, administratif, soins...)



La Maison des Aidants

Accompagnement et écoute sur mesure

Ce lieu accompagne les proches aidants d'une personne fragilisée par l'âge, la maladie et/ou le handicap, sans distinction d'âge ou de pathologie. Les professionnels de la maison des aidants :

- ▶ Informent les aidants sur les **ressources à leur disposition**
- ▶ Accompagnent dans les **démarches à effectuer** pour favoriser le maintien à domicile
- ▶ Orientent vers les **structures et services adaptés** à leurs besoins et ceux du proche aidé
- ▶ Apportent une **écoute et un soutien**
- ▶ Proposent des **ateliers** variés et des **groupes de parole**

Ateliers bien-être et de répit

L'ensemble de ces ateliers gratuits sont animés par des professionnels formés à l'aidance.

- ▶ **Éducation thérapeutique** pour les aidants de malades Alzheimer ou apparentés sous forme de 7 ateliers thématiques
- ▶ **Soutien psychologique** individuel pour aidants et aidés *mardi matin*
- ▶ Accompagnement **numérique** spécialisé pour les aidants *jeudi de 10h à 12h*
- ▶ Atelier de **médiation artistique** aidants/aidés *2 lundis par mois à 14h*
- ▶ Atelier d'**équilibre** *vendredi après-midi*
- ▶ Cours de **yoga** *mercredi de 10h à 11h*
- ▶ Et bien d'autres activités à découvrir



Programme complet



Mairie du 5^e



Autonomie Paris Saint-Jacques

Inscription au 01 44 07 13 35

Groupes de parole



France Alzheimer

3^e vendredi du mois | 14h15 > 16h15
01 45 40 30 91

Aidants de proches en EHPAD

Jeudi | 17h30 > 19h
01 44 07 13 35