

Programme des animations de  
la MAISON des  
entr'AIDANTS

printemps 2024

Vous veillez sur eux ?  
Nous veillons sur vous...



# JE T'AIME, je t'aide, ILS M'AIDENT...

**« Non, je ne suis pas un aidant, je m'occupe d'un proche qui a besoin de moi, c'est tout... »**

Voilà une réflexion que l'on entend souvent. Et il est vrai que se définir comme « aidant » quand il s'agit de prendre soin d'une personne que l'on aime n'est pas une posture naturelle. Avant d'être des aidants, nous sommes avant tout des aimants, prêts à sacrifier beaucoup de nous-mêmes pour les personnes qui nous sont chères. Pourtant, il arrive parfois un moment où tous ces petits riens, ces petits sacrifices du quotidien, ces petits efforts fournis au jour le jour commencent à devenir un grand problème. Sommeil, santé, famille, vie sociale et amoureuse, travail, études ... Lorsque la situation d'aidance devient problématique, c'est toutes les dimensions de notre vie qui sont affectées. On a envie de souffler, d'appeler au secours, on se sent perdu, épuisé. Et l'on devient ce que l'on s'était souvent défendu d'être : un aidant...

Parent, enfant, frère, sœur, ami, voisin... Non, on ne naît pas aidant, mais beaucoup d'entre nous le deviendrons à un moment ou à un autre de leur vie.

À la Maison des entr'Aidants, on préfère parler d'entraide plutôt que d'aide. Parce que, parfois, nous sommes plusieurs à nous occuper d'une même personne. Parce que parfois aussi, c'est cette personne elle-même qui nous aide à sa façon. Et parce que toutes ces habiletés que nous avons développées à travers cette expérience si singulière ont fait de nous des personnes meilleures, plus à l'écoute de leurs semblables, plus aptes à la solidarité et au partage. Entre aidants, on s'aide aussi, et on s'entraide, et on s'entraîne... à aller mieux, à mieux se protéger ou mieux se situer.



**CETTE MAISON,**  
*c'est la vôtre*

Parce qu'il est important de ne pas rester seul face aux difficultés de l'aidance, nous avons construit la Maison des entr'Aidants autour de trois piliers :

- L'expertise : un programme de formations et d'informations pour apprendre à mieux connaître les pathologies ou handicap de nos proches, les gestes et postures qui nous protègent, les conseils de santé qui préviennent la survenue d'une maladie, les droits et aides financières que nous pouvons faire valoir...
- Le lâcher prise : un ensemble d'activités en individuel ou en petit groupe pour échanger sur ses difficultés, prendre de la distance, apprendre à se relaxer, à se recentrer sur soi-même ou à retrouver confiance en soi.
- La vie sociale : des sorties ou des séjours avec d'autres entr'Aidants, accompagnés, si on le souhaite, de nos proches aidés, pour renouer avec une vie sociale et partager de bons moments.

Chaque trimestre, la Maison des entr'Aidants vous propose ainsi un programme construit autour de ces trois axes. Et parce que cette maison, c'est avant tout la vôtre, nous intégrons toutes vos idées et suggestions à nos actions.

**CETTE MAISON,**  
*c'est la leur...*

Plateformes de répit des aidants, Dispositif d'appui à la coordination, Vienne Autonomie conseil, professionnels de la santé et du médico-social, associations de malades, groupes d'entraide... La Maison des entr'Aidants, c'est aussi un ensemble de partenaires associatifs et institutionnels avec lesquels nous collaborons régulièrement, proposons des actions communes et nous coordonnons au quotidien pour construire, tous ensemble, des réponses adaptées aux besoins de chacun.

## Mardi 2 avril à partir de 18 h

À la salle du Conseil de la mairie de Buxerolles, 12 rue de l'hôtel de Ville  
(entrée gratuite)

**Conférence : comprendre pour agir avec les personnes avec autisme.**  
Dans le cadre de la journée internationale de sensibilisation à l'autisme, l'association Autisme Vienne et la Maison des entr'Aidants vous invitent à une réunion sur le thème de l'autisme.

### Informations et inscriptions :

Autisme Vienne par mail sur [autisme86@gmail.com](mailto:autisme86@gmail.com)  
ou la Maison des entr'Aidants au 06 09 51 80 67

## Samedi 27 avril à 20 h

À la maison des Sadébriens, 86800 Sèvres-Anxaumont

**Concert Audrey et les faces B au profit de l'association Happy's Charly :**  
Concert, tombola, buvette et restauration.

## Mardi 25 juin

Montamisé

**Forum « Moi aidant ? Parlons en ensemble » organisé par la MSA :** ce forum a pour objectif d'informer les aidants sur les aides et les droits existants, savoir accompagner la personne aidée sans se faire mal ou prendre soin de son corps et de son esprit à travers la visite de différents stands tenus par les partenaires. Vous pourrez aussi assister à un théâtre débat, un pique-nique partagé, une conférence sur « la santé des aidants » animée par Michel Billé, sociologue, et différents ateliers proposés par les partenaires. La Maison des entr'Aidants sera présente. Vous pouvez aussi participer en temps que témoin à cet événement (plus d'information avec Mme AUTEAU).

## Jeudi 16 mai de 11 h à 16 h 30

au Pavillon Maillol du CHU de Poitiers

**Marché de printemps au pavillon Maillol du CHU :** ce marché se compose de différents marchands locaux qui se déplacent spécialement devant le pavillon Maillol. Le programme des animations du pôle gériatrie du CHU est partagé avec la Maison des entr'Aidants. N'hésitez pas à venir nombreux.

# EXPERTISE

## PERMANENCE INFOS ET DROITS

Angélique vous accueille, vous informe et répond à vos questions concernant l'accès aux droits, les informations spécifiques à vos besoins et diverses démarches administratives.

**Le jeudi 11 avril de 14 h à 16 h**

**Les vendredis 17 mai et 14 juin de 9 h à 11 h 30**

À la salle municipale Pierre Sabourin, derrière La Poste, 86180 Buxerolles

## CAFÉ AVC

Nous vous proposons de belles rencontres conviviales, des informations et du soutien pour vivre au mieux avec les conséquences de l'AVC. Un temps organisé par France AVC86.

**Les jeudis 18 avril, 16 mai et 20 juin de 9 h 30 à 11 h 30**

À la salle municipale Pierre Sabourin, derrière La Poste, 86180 Buxerolles

## LA PAUSE-CAFÉ DES PARTENAIRES

La plateforme de Répit Nord Vienne s'invite à la Pause-Café des aidants, pour échanger et vous informer sur les solutions d'accompagnement et de répit. Possibilité de venir seul ou avec son proche aidé.

**Les jeudis 4 avril, 23 mai et 13 juin de 9 h 30 à 11 h 30**

À la salle municipale Pierre Sabourin, derrière La Poste, 86180 Buxerolles

## ATELIERS STOP ARNAQUES

Premier atelier : information et prévention sur les arnaques. Second atelier : sensibilisation aux techniques d'autodéfense mentale, verbale, émotionnelle, intellectuelle et physique.

**Atelier 1 : jeudi 25 avril / Atelier 2 : lundi 3 juin, de 14 h à 17 h**

À la salle du Conseil, Mairie, 12 rue de l'Hôtel de Ville, 86180 Buxerolles

*Accompagnement gratuit du proche aidé, à domicile ou sur le lieu d'activité, avec des professionnels, pour le temps de l'activité.*

# VIE SOCIALE

## LA PARENTHÈSE DES AIDANTS

Détails du programme : voir tableau ci-dessous. Temps d'accueil de 14 h à 14 h 30, activités à partir de 14 h 30. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67.

**Les vendredis de 14 h à 16 h 30**

À la Maison des projets, Salle 6, 48 avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

### Avril

**05/04**

- Atelier numérique avec la CPAM : Utiliser le site « Améli », rencontrer des conseillères pour vos dossiers

**12/04**

- Atelier d'écriture

**19/04**

- Les émotions : atelier 1 \*

**26/04**

- Atelier sonothérapie : voyage sonore et olfactif pour une détente profonde

### Mai

**03/05**

- Suspension pour pot de fleurs en macramé

**10/05**

- Atelier écriture

**17/05**

- Auto-hypnose et sommeil : retrouvez un sommeil de qualité grâce à une méthode douce, l'auto-hypnose

**24/05**

- Les émotions : atelier 2 \*

**31/05**

- Crochet & tricot (apporter son matériel)

### Juin

**07/06**

- Atelier d'écriture : une autre façon de vivre son expérience d'aidant, à travers la mise en mots et le travail d'écriture

**14/06**

- Les émotions : atelier 3 \*

**21/06**

- Activités musicales ou initiation à la danse de salon à "La Locomotive"

**28/06**

- Présentation du projet Séjour répit 2024.

# VIE SOCIALE

## \* CYCLE SUR LES ÉMOTIONS

**5 ateliers mensuels pour apprendre à connaître et gérer les émotions :** connaissance essentielle pour un aidant. Ces exercices permettront de vous aider à identifier vos besoins et vos émotions et de mieux vous adapter aux situations tout en prenant soin de vous.

### Atelier 1 :

- Définition et identification des émotions et des pensées, comportements associés. Réflexion sur les besoins.

### Atelier 2 :

- La colère. Définition, processus, déchargement émotionnel, outils pour retrouver le calme.

### Atelier 3 :

- La peur. Son rôle, repérage de nos peurs, identification du besoin exprimé, représentation par le dessin.

Les ateliers 4 et 5 sur les émotions seront indiqués dans le programme d'été de la Maison des entr'Aidants.

## RENCONTRES RELAIS

Vous avez envie de sortir du quotidien, pour vivre une après-midi conviviale et enrichissante ?

- **Avril** : soirée à La Locomotive pour partager un repas et danser (participation financière demandée, thématique et date en attente).
- **Mai** : sortie à la Réserve naturelle nationale du Pinail avec un pique-nique possible (date en attente).
- **Juin** : sortie au Bois de Saint-Pierre avec un pique-nique dans les bois et une balade en calèche (participation de 3 € par personne).

## SÉJOUR RÉPIT

Suite au succès du séjour répit aidant-aidé organisé en 2023, nous préparons d'ores et déjà sa seconde édition. Venez exprimer vos envies de destination et d'activités à l'occasion de deux réunions de préparation.

**Le lundi 15 avril et le vendredi 28 juin de 14 h à 15 h 30**

À la salle du Conseil, Mairie, 12 rue de l'Hôtel de Ville, 86180 Buxerolles

*Accompagnement gratuit du proche aidé, à domicile ou sur le lieu d'activité, avec des professionnels, pour le temps de l'activité.*

# VIE SOCIALE



## LA PAUSE-CAFÉ DES AIDANTS

Nous vous accueillons à partir de 9 h 30 pour un temps d'échanges et de discussions entre aidants : détente et temps ludiques, autour de jeux de société et d'activités créatives. Avec Marie-Thérèse Julian et Angélique Auteau, intervenantes à la Maison des entr'Aidants.

**Tous les jeudis du 4 avril au 27 juin inclus de 9 h 30 à 11 h 30**

À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière La Poste, 86180 Buxerolles

**Tous les vendredis du 5 avril au 28 juin inclus de 9 h 30 à 11 h 30**

au Cabinet médical de Bignoux, 37 rue de la Forêt, 86800 Bignoux

## GROUPE DE PAIR-AIDANCE

Vous avez acquis de l'expérience et des savoirs en tant qu'aidant de votre proche ? Pourquoi ne pas les partager avec un groupe d'autres aidants, pour s'entraider, se soutenir et se renforcer par l'expertise des autres face aux difficultés rencontrées ? Avec Angélique Auteau.

**Les lundis 22 avril et 27 mai et le jeudi 27 juin, de 14 h à 16 h**

À la salle Ravel, 5 rue Maurice Ravel, 86180 Buxerolles

## COMITÉ DE PILOTAGE

Devenez acteur de la Maison des entr'Aidants en participant à ses comités de pilotage trimestriels. Une réunion pour réfléchir ensemble aux solutions pertinentes que nous pouvons vous proposer.

**Thème du jour 11/04** : quels sont les leviers et outils pour favoriser la participation des aidants à la Maison des entr'Aidants.

**Thème du jour 27/06** : comment accueillir les aidés pendant les temps d'animation proposés aux aidants ?

**Les jeudis 11 avril et 27 juin de 16 h 30 à 18 h**

À la salle du Conseil, Mairie, 12 rue de l'Hôtel de Ville, 86180 Buxerolles



# LÂCHER PRISE

## ATELIER SOPHROLOGIE

Un ensemble de techniques de relaxation, de respiration et de décontraction musculaire, pour apprendre à se détendre. Avec Elsa Buisson, intervenante CIF-SP. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67

**Les mardis 16 avril, 14 mai et 18 juin à 14 h 30**

Mairie de Buxerolles, salle de danse, 12 rue de l'Hôtel de Ville, 86180 Buxerolles

## ANALYSE DES PRATIQUES AIDANTES

Animé par une psychologue, cet atelier ouvre aux aidants un espace de discussion libre, au sein duquel ils peuvent exposer leur vécu, leurs difficultés, solliciter des conseils et prendre le recul nécessaire vis-à-vis de leur proche. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67

**Mercredi 10 avril de 10 h à 11 h 30**

À la salle municipale Pierre Sabourin, derrière La Poste, 86180 Buxerolles

## ATELIER MASSAGE

Prenez une pause individuelle bien-être le temps d'un massage habillé, adapté à vos besoins et à vos préférences. Avec Sandrine Bouche, intervenante au CIF-SP, Solidaires entre les âges. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67

**Les mercredis 17 avril et 5 juin de 14 h à 17 h**

À l'Ehpad Lumières d'Automne, 310 avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

## ATELIER CHANT AIDANTS/AIDÉS PARKINSONIENS

Prenez une pause individuelle bien-être le temps d'un massage habillé, adapté à vos besoins et à vos préférences. Avec Sandrine Bouche, intervenante au CIF-SP, Solidaires entre les âges. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67

**Tous les lundis du 6 mai au 24 juin inclus, de 14 h à 17 h**

À la salle municipale Pierre Sabourin, derrière La Poste, 86180 Buxerolles

*Accompagnement gratuit du proche aidé, à domicile ou sur le lieu d'activité, avec des professionnels, pour le temps de l'activité.*

## AVRIL

- **Jeudi 4 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des partenaires Buxerolles
- **Vendredi 5 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 5 avril à 14h** - La parenthèse des aidants : atelier numérique CPAM
- **Jeudi 11 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles
- **Jeudi 11 avril de 16h30 à 18h** - Comité de pilotage
- **Jeudi 11 avril de 14h à 16h** - Permanence infos et droits
- **Vendredi 12 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 12 avril à 14h** - La parenthèse des aidants : atelier écriture
- **Lundi 15 avril de 14h à 15h30** - Réunion Séjour Répit
- **Jeudi 18 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles
- **Jeudi 18 avril de 9h30 à 11h30** - Café AVC
- **Vendredi 19 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 19 avril à 14h** - La parenthèse des aidants : les émotions, atelier 1
- **Lundi 22 avril de 14h à 16h** - Groupe de Pair-Aidance
- **Jeudi 25 avril de 14h à 17h** - Stop Arnaques
- **Jeudi 25 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles
- **Vendredi 26 avril de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 26 avril à 14h** - La parenthèse des aidants : atelier sonothérapie
- **En avril** - Rencontres Relais : Repas et danse à La Locomotive

## MAI

- **Jeudi 2 mai de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles
- **Vendredi 3 mai de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 3 mai à 14h** - La parenthèse des aidants : macramé
- **Jeudi 9 mai de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles
- **Vendredi 10 mai de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 10 mai à 14h** - La parenthèse des aidants : atelier écriture
- **Jeudi 16 mai de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles
- **Jeudi 16 mai de 9h30 à 11h30** - Café AVC

- **Vendredi 17 mai de 9h à 11h30** – Permanence infos et droits
- **Vendredi 17 mai de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 17 mai à 14h** – La parenthèse des aidants : auto-hypnose et sommeil
- **Jeudi 23 mai de 9h30 à 11h30** – La pause-café des partenaires Buxerolles
- **Vendredi 24 mai de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 24 mai à 14h** – La parenthèse des aidants : les émotions, atelier 2
- **Lundi 27 mai de 14h à 16h** – Groupe de Pair-Aidance
- **Jeudi 30 mai de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Buxerolles
- **Vendredi 31 mai de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Bignoux
- **En mai** – Rencontres Relais : Pique-nique à la Réserve Naturelle Nationale du Pinail

## JUIN

- **Lundi 3 juin de 14h à 17h** – Stop Arnaques
- **Jeudi 6 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Buxerolles
- **Vendredi 7 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 7 juin à 14h** – La parenthèse des aidants : atelier écriture
- **Jeudi 13 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des partenaires Buxerolles
- **Vendredi 14 juin de 9h à 12h** – Permanence infos et droits
- **Vendredi 14 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 14 juin à 14h** – La parenthèse des aidants : les émotions, atelier 3
- **Jeudi 20 juin de 9h30 à 11h30** – Café AVC
- **Jeudi 20 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Buxerolles
- **Vendredi 21 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Bignoux
- **Jeudi 27 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Buxerolles
- **Jeudi 27 juin de 14h à 16h** – Groupe de Pair-Aidance
- **Jeudi 27 juin de 16h30 à 18h** – Comité de pilotage
- **Vendredi 28 juin de 9h30 à 11h30** – La pause-café des aidants Bignoux
- **Vendredi 28 juin de 14h à 15h30** – Réunion Séjour Répit
- **En juin** – Rencontres Relais : Pique-nique et balade au Bois de Saint-Pierre

**En dehors des sorties de groupe où une contribution financière peut vous être demandée, toutes les activités proposées à la Maison des entr'aïdants sont gratuites.**

**Et mon proche aidé, pendant ce temps ?**

Pour vous permettre de profiter sereinement de certaines activités, un accueil de votre proche aidé au sein d'une structure partenaire (CIF - SP, atelier Cord'âges, plateformes de répit ...) peut vous être proposé le temps des animations. Renseignez-vous à la Maison des entr'aïdants.

**La Maison des entr'aïdants vient aussi chez vous !**

Vous ne pouvez pas vous déplacer pour participer à nos activités ? Les animateurs de la Maison des entr'aïdants se déplacent aussi à votre domicile\* pour vous rencontrer, échanger sur vos problématiques, vous proposer une animation personnalisée ou tout simplement passer un moment agréable à discuter.

**LA MAISON DES ENTR'AIDANTS**

86180 BUXEROLLES

**06 09 51 80 67**

Permanences téléphoniques du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h et de 14h à 17h  
Accueil physique et visites à domicile sur RDV

[entraidants@cif-sp.org](mailto:entraidants@cif-sp.org)

*\*Les visites à domicile se font uniquement chez les aidants résidant à Buxerolles.  
Pour venir en bus : arrêt Buxerolles Mairie, lignes 3, 10 et 13  
Programme des animations disponible sur : [buxerolles.fr](http://buxerolles.fr)*

