



Apprendre à prendre soin de soi

Le mois des aidants



Tout au long du mois d'octobre, des événements seront proposés aux proches aidant des seniors fragilisés par l'âge ou la maladie.

✕ NANTES

Vendredi 4 octobre | 18h30

LE COCKTAIL DES AIDANTS : CONFÉRENCE « DONNER DU SENS À LA RELATION D'AIDE » PAR LA PHILOSOPHE MARIE-CÉLINE ESNAULT, VISITE DU MUSÉE D'ARTS, COCKTAIL

• **Dans le cadre des 15 ans de la Maison des aidants**

En début de soirée, la conférence vous proposera de penser la relation entre aidant et aidé, en considérant que l'interdépendance avec ses proches est inhérente à l'humanité.

Elle sera suivie d'une visite guidée des collections du Musée des Arts puis d'un cocktail.

♥ Rendez-vous au Musée des Arts à 18h30,
10 rue George Clemenceau, Nantes

✕ SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE

Mardi 8 octobre | 14h

CONFÉRENCE ET FORUM « SANTÉ DES PROCHES AIDANTS »

- **à 15h : conférence** « Prendre soin de moi pour mieux prendre soin de toi », animée par la Docteure Wiazane, médecin référente du Centre de Prévention.
- **Forum des partenaires**, avant et après la conférence, pour échanger sur le maintien a domicile, les offres de répit, les offres sociales et culturelles.
- **Atelier de prévention santé**, avec l'outil ICOPE, permettant d'évaluer les fragilités liées à l'âge.
- **Chant en duo aidant/aidé, danse assise** pour les aidés durant la conférence.

♥ Entrée libre et gratuite - Ateliers et évaluations ICOPE sur inscription.
Salle de l'Escall, 27 rue des Berlaguts, Saint-Sébastien-sur-Loire

✕ SAINT-HERBLAIN

Vendredi 11 octobre | 15h

PROJECTION DU DOCUMENTAIRE « MON VIEUX » D'ÉLIE SEMOUN ET DÉBAT

Le documentaire « Mon Vieux » illustre une autre facette de la maladie d'Alzheimer : celle des aidants qui doivent se battre pour communiquer et tenter de mettre un pied dans l'univers du malade.

La projection du documentaire sera suivie d'un débat animé par la psychologue de la Maison des aidants, Marine Devanne, puis d'un goûter.

♥ Cinéma Le Lutetia | 18 rue des Calvaires, Saint Herblain

✕ BOUAYE

Mardi 22 octobre | 14h à 16h

CONFÉRENCE « LES ÉMOTIONS DES AIDANTS » PAR UNE PSYCHOLOGUE

La conférence abordera différents sujets : comment identifier les émotions, les comprendre et les accueillir afin de mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien, de prendre soin de sa santé et celle de l'aidé et de préserver la relation aidant-aidé.

♥ Domaine des champs d'Avaux- Lieu dit les champs d'Avaux
1 route des fretières

✕ CARQUEFOU

Vendredi 25 octobre | 19h

CONFÉRENCE « MON JOB, MA FAMILLE ET MOI » PAR LA DOCTEURE ROSSINOT

Hélène Roussinot médecin spécialiste en santé publique et experte nationale de la question des aidants partagera son expertise sur le sujet et apportera de nombreux conseils pour vivre son rôle de proche aidant.

La rencontre se terminera pas un temps de convivialité. Les ouvrages de la Docteure Rossinot peuvent être empruntés à la Maison des aidants.

♥ Au CCAS de Carquefou - 18 rue Jules Verne, Carquefou
* Une box détente offerte aux 1^{ers} aidants inscrits

INSCRIPTIONS

Les différentes animations sont accessibles sur réservation préalable auprès de la Maison des aidants : 02 51 89 17 60 / maisondesaidants@mairie-nantes.fr

Un accompagnement pourra être proposé à votre proche aidé (sur le site des différents événements, au sein de la halte-répit, chez vous en programmant du répit à domicile).



LES ÉVÈNEMENTS DE NOS PARTENAIRES

ORVAULT Café d'échanges

« Comment prévenir l'épuisement de l'aidant ? » animé par une psychologue de la Maison des aidants.

Mardi 1^{er} octobre, de 14h30 à 16h, à la Ferme du Bignon, 25 rue Alfred Nobel
Inscriptions auprès du Service seniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

NANTES « Les Entretiens Alzheimer Nantes »

Cette 7^{ème} édition aura pour thématiques : l'actualité de la recherche, l'importance du diagnostic précoce, le burn-out de l'aidant ainsi que des interventions sur les méthodes d'accompagnement thérapeutiques non-médicamenteuses. **Jeudi 3 octobre, de 14h à 17h à la Manufacture des Tabacs, 10 bis boulevard de Stalingrad | Sans inscription**

SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE Conférence gesticulée « Ridée mais pas fanée »

Dans le cadre de la semaine bleue, le CCAS vous propose une conférence suivie d'un forum de partenaires dont la Maison des aidants.

Jeudi 3 octobre, de 14h30 à 18h, salle Renée Losq (esplanade Pierre Brasselet)

LA-CHAPELLE-SUR-ERDRE Conférence :

« Aider un proche au quotidien sans s'épuiser »

La Ville organise un temps fort à destination des aidants avec la participation de plusieurs professionnels pour échanger sur le répit.

Jeudi 10 octobre de 14h à 17h, salle Saint-Michel, 6 rue de Sucé-sur-Erdre

Plus d'informations :

Maison des aidants, 2 rue de Courson

Tél. : 02 51 89 17 60

Email : maisondesaidants@mairie-nantes.fr

Le programme du mois des aidants a été conçu dans le cadre de la feuille de route longévité métropolitaine en partenariat avec le CCAS des différentes communes et la caisse de retraite pro BTP

