

# ÉDITO

Aujourd'hui, près de 11 millions de personnes en France sont des « aidants » et accompagnent au quotidien un proche malade ou en situation de handicap. 11 millions de personnes, qui doivent faire face à la maladie, la vieillesse ou le handicap d'un proche et qui, par choix ou par obligation, les assistent dans tous les actes de la vie quotidienne, parfois au détriment de leur propre santé.

La question des aidants, qu'ils soient de l'entourage ou qu'ils soient professionnels, prend de plus en plus d'importance depuis plusieurs années. Une des raisons est l'évolution démographique avec le vieillissement de la population et l'augmentation du nombre de personnes avec une maladie chronique.

## Être aidant, c'est quoi ?

C'est être présent, apporter un soutien régulier ou temporaire, aux activités de la vie quotidienne, de l'écoute et même du soin à un proche en situation de dépendance ou de perte d'autonomie et cela à titre non professionnel.

C'est consacrer du temps afin que ce proche vive mieux.

Les personnes assurant l'accompagnement d'un proche sont nombreuses et ont des profils divers. Ce sont souvent des personnes de l'entourage familial, le conjoint, un enfant, un neveu ou nièce, parfois un voisin, un ami...

Quelles ressources pour répondre aux besoins des aidants, des aidés, des professionnels ? Quels accompagnements possibles ?

Nous comptons sur votre présence et votre participation pour faire avancer nos réflexions.

L'équipe de la Maison Associative de la Santé

# BON À SAVOIR

La Maison Associative de la Santé (M.A.S.) créée en 1986 est une structure fédérative d'une soixantaine d'associations qui a pour objet de soutenir, fédérer et faire connaître les associations qui consacrent leur activité au service de malades, d'anciens malades, de personnes en situation de handicap et d'accompagnement.

Son rôle est de rassembler des énergies autour de projets de santé publique, d'informer le grand public, de proposer un appui logistique et méthodologique aux associations, d'assurer l'accompagnement et la représentation des usagers de la santé, ainsi que l'organisation de formations à destination des professionnels et bénévoles.

Venez accompagné de la personne que vous aidez au Village des Aidants !

A l'occasion de ce Village des Aidants, La Maison Associative de la Santé s'est associée à la Plateforme de répit de la Maison St Cyr et le lycée Jeanne d'Arc de Rennes, afin de proposer un accompagnement des personnes aidées, 2h par personne et par journée (cf programme).

Si vous souhaitez bénéficier de ce service **GRATUIT**, merci de vous inscrire obligatoirement auprès de la Maison Associative de la Santé au 02 99 53 48 82 ou par mail : [maisonsante@orange.fr](mailto:maisonsante@orange.fr)

## QUIZZ : ÊTES-VOUS CONCERNÉ(E) PAR CET ÉVÈNEMENT ?

- 1 Vous aidez un proche de votre entourage ponctuellement ou dans la durée?  
 OUI  NON
- 2 Vous êtes présent(e) pour :  
 Ses courses  Ses rdv médicaux  
 Son hygiène  L'administratif  
 Ses loisirs  Lui/elle en général
- 3 Ce soutien a-t-il un impact sur votre vie quotidienne ?  
 Non, pas du tout  Un peu  
 Oui, beaucoup
- 4 Et vous, avez-vous besoin d'aide ?  
 OUI  NON
- 5 Dans votre activité professionnelle, avez-vous toutes les ressources nécessaires pour aider, conseiller des proches aidants-aidés ?  
 OUI  NON

Si vous avez répondu oui à au moins une question, le village des aidants est fait pour vous ! **C'est gratuit**

Vous pourrez y faire des rencontres, échanger des bonnes pratiques, tester des activités et faire le plein de bonne humeur !



## Renseignements : Maison Associative de la Santé

7 rue de Normandie • 35000 RENNES  
02 99 53 48 82 • 06 41 07 73 98  
[maisonsante@orange.fr](mailto:maisonsante@orange.fr) • [www.maisondelasante.com](http://www.maisondelasante.com)



JEUDI 7, VENDREDI 8  
& SAMEDI 9 mars  
2019

Le village des aidants



ORGANISÉ PAR LA  
MAISON ASSOCIATIVE DE LA SANTÉ

# Jeudi 7 mars

## 14h30 Ouverture du village

## 15h - 17h45 Table ronde

Table ronde autour de 3 thématiques différentes (3\*45 min) avec témoignages d'aidants et interventions de professionnels :

- **Portraits d'aidants : l'arbre qui cache la forêt**  
Présentation de la diversité des profils d'aidants : actifs/retraités, milieu urbain/rural, diversité des handicaps des aidés, handicaps visibles ou non...
- **Je t'aide, moi non plus**  
Quelle relation entre l'aidant et les professionnels ? Quel regard sur le passage à l'âge adulte des aidés ?
- **Être aidant : des coûts et des coups**  
Comment l'aidant vit le fait d'accompagner un proche ? Place dans la fratrie, invisibilité du travail effectué, coût financier en cas de cessation d'activité professionnelle...

## 18h-18h30 Inauguration officielle du village des aidants

## 19h45-21h Théâtre interactif « À bout de bras » par la compagnie « Entrées de jeu »

5 saynètes seront proposées sur : l'isolement, les espaces de répit, les liens familiaux, la relation aidant/aidé, le regard des autres. Sera suivi un débat interactif avec le public.

# Vendredi 8 mars

## 10h Ouverture du village

## 10h - 13h Accueil des personnes aidées (Cf «Bon à savoir»)

## 10h - 17h Forum

Espace d'informations et d'échanges autour de 4 thématiques :

- Aide au quotidien
- Information de proximité
- Droits et aides financières
- Prendre soin de soi

## 10h - 11h Ateliers

Sophrologie : Clés pour un réveil vitalité

Socio-esthétique : Voyage des Sens

Café Causette : Groupe de parole

## 10h30 - 11h30 Mini conférence

La place des aidants en psychiatrie

## 10h30 - 11h30 Ateliers

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien ! Aidants/Aidés

Art thérapie évolutive

## 11h - 12h Ateliers

Sophrologie : Clés pour un sommeil réparateur

Socio-esthétique : Voyage des Sens

Café Causette : Groupe de parole

## 11h30 - 12h30 Ateliers

Art thérapie évolutive Aidants/Aidés

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien !

## 12h - 13h Ateliers

Socio-esthétique : Voyage des Sens

Café Causette : Groupe de parole

## 12h30 - 13h30 Atelier

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien !

## 12h30 - 13h30 Mini conférence

Les premiers pas de l'aidant

## 13h - 14h Atelier

Sophrologie : Clés pour un réveil vitalité

## 13h30 - 14h30 Atelier

Art thérapie évolutive

## 14h - 15h Ateliers

Café Causette : Groupe de parole

Sophrologie : Clés pour un sommeil réparateur

Socio-esthétique : Voyage des sens

## 14h30 - 15h30 Ateliers

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien !

Art thérapie évolutive

## 14h30 - 15h30 Mini conférence

Préserver sa santé dans une situation d'aidant : Pourquoi ? Comment ?

## 15h - 16h Ateliers

Socio-esthétique : Voyage des Sens Aidants/Aidés

Café Causette : Groupe de parole

Sophrologie : Pausas au quotidien

## 15h30 - 16h30 Ateliers

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien !

Art thérapie évolutive

## 16h - 17h Ateliers

Sophrologie : Vitalité partagée Aidants/Aidés

Socio-esthétique : Voyage des Sens

Café Causette : Groupe de parole

## 16h30 - 17h30 Mini conférence

Se protéger dans son corps et dans son environnement

## 18h - 20h Ciné-Débat

« De toutes nos forces » de Nils Tavernier (2014) – 1h29

*Julien rêve d'aventures et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables...*

Le film sera suivi d'un débat « Moments partagés Aidants/Aidés autour d'un projet commun.»

# Samedi 9 mars

## 10h Ouverture du village

## 10h - 16h Forum

Espace d'informations et d'échanges autour de 4 thématiques :

- Aide au quotidien
- Information de proximité
- Droits juridiques, aides financières
- Prendre soin de soi

## 10h - 11h Ateliers

Sophrologie : Vitalité partagée Aidants/Aidés

Socio-esthétique : Voyage des Sens

Café Causette : Groupe de parole

## 10h30 - 11h30 Mini conférence

Dossier médical partagé, personne de confiance et directives anticipées

## 10h30 - 11h30 Ateliers

Parlons de nos émotions Aidants/Aidés

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien !

## 11h - 12h Ateliers

Sophrologie : Clés pour un réveil vitalité

Socio-esthétique : Voyage des Sens

Café Causette : Groupe de parole

## 11h30 - 12h30 Ateliers

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien ! Aidants/Aidés

Parlons de nos émotions

## 12h - 13h Ateliers

Sophrologie : Clés pour un sommeil réparateur

Socio-esthétique : Voyage des Sens Aidants/Aidés

Café Causette : Groupe de parole

## 12h30 - 13h30 Ateliers

Parlons de nos émotions

Nutrition : Mangeons mieux, mangeons bien !

## 12h30 - 13h30 Mini conférence

La place de l'aidant dans la démarche de Projet Personnalisé en structure médicosociale (EHPAD)

## 10h - 13h Accueil des personnes aidées

(Cf «Bon à savoir»)

## 14h - 16h Théâtre-Forum par la Cie 3<sup>ème</sup> Acte

Les comédiens jouent 3 scènes et animent les débats avec le public sur les thèmes :

- *L'Aidant et l'Administration : comment faire pour soulager la charge mentale de l'Aidant ?*
- *L'Aidant et l'environnement social : comment faire pour garder une vie sociale quand on est Aidant ?*
- *Les Aidants en cellule familiale : comment faire pour répondre à la demande d'Autonomie d'un Aidé ?*

## 16h30 - 17h Conte musical personnalisé sur les Aidants

## 17h - 18h Clôture du Village avec Florilège de « paroles » recueillies durant le village par la Compagnie 3<sup>ème</sup> Acte