**Actions pour les proches aidants**

**de personnes âgées et/ou personnes en situation de handicap**

**Territoire Terres de Lorraine – octobre 2022**

**Groupe Orchidée :**

Groupe de parole destiné aux personnes s’occupant d’un proche en situation de perte d’autonomie ou de handicap, mis en place par le Conseil Départemental 54, animé par Claire GUITTON, psychologue à la Direction de l’Autonomie.

**Contact**: Claire GUITTON (psychologue) : 03 83 94 59 58.

**Ecrouves** : 1x/mois, les **mardis de 14 à 16h** à la Maison du Département à Ecrouves.

* 18 octobre / 22 novembre / 03 janvier / 31 janvier / 07 mars / 04 avril / 09 mai / 06 juin

**Colombey-les-Belles** : 1x/mois, les **mardis de 10h à 12h** à la salle des mariages de Colombey (rue de la colombe, derrière la Mairie).

* 18 octobre / 22 novembre / 03 janvier / 31 janvier / 07 mars / 04 avril / 09 mai / 06 juin

**Ludres** : 1x/mois, les **lundis de 14h à 16h** à la Mairie de Ludres.

En lien avec l’association « **Alzheimer et Alors** » (réservé aux aidants s’occupant d’un proche atteint de maladie d’Alzheimer ou apparenté), en proximité du bassin de Neuves-Maisons.

* 17 octobre / 14 novembre / 12 décembre / 09 janvier / 06 février / 06 mars / 03 avril

**Bistrot mémoire :**

Proposé par l’Association Toulois Nord Familial et animé par la psychologue de l’EHPAD Brancion de Royaumeix.

Le Bistrot Mémoire du Toulois Nord accueille, dans un climat de détente et de convivialité, des proches aidants confrontés à la maladie d’Alzheimer ou à une pathologie apparentée. C’est un espace propice à la rencontre, au dialogue et au partage d’expériences. Il s'adresse aussi bien aux aidants qu'aux personnes aidées.

**Contact** : Amélie THEZ (psychologue),03.83.62.91.50, *psychologue@atnf.fr*

**Dates et lieu :** chaque premier samedi du mois de 14h30 à 16h30, **au** **Café L’Grain d’Sel – 19 Grande rue, 54200 FRANCHEVILLE**

**Plateforme d’accompagnement et de répit :**

Accueil et Accompagnement des Aidants (maladies d’Alzheimer ou maladie apparentée ou en perte d’autonomie). La plateforme intervient sur le territoire Terres de Lorraine.

Elle propose : un accompagnement psychosocial individuel, des activités et ponctuellement du répit à domicile de jour ou de nuit.

* Répit de jour à domicile : une aide-soignante vient à domicile de 3 à 12h.
* Répit de nuit à domicile : 1 à 3 nuits consécutives ou non / aidant par an nuit de 10 h.

Cela ne se substitue pas aux aides à domicile, mais cette prestation est un coup de pouce pour faire face aux situations imprévues.

**Contact :** Emily HENRY (CESF) ou Claire PETITJEAN (psychologue) : 03.83.18.01.14, *aaa@ohs.asso.fr*

Espace Parisot - 1, rue du Vivarais, 54519 VANDOEUVRE

* Modelage crânien Shiatsu :

Le Shiatsu, par son action de détente, vise à stimuler les défenses naturelles de l’organisme et à faire lâcher les tensions. Les effets du massage Shiatsu se situent à deux niveaux :

- le physique, les pressions vont permettre de détendre les muscles.

- le psychique, les bienfaits physiques auront une répercussion sur le plan émotionnel et mental.

L’objectif est de pouvoir atteindre un état de bien-être et de calme intérieur.

**Dates et lieu :** les mardis (un sur deux en fonction des inscrits) de 14h à 16h, **à l’EHPAD de Foug :**

**Contact :** Emily HENRY (CESF) ou Claire PETITJEAN (psychologue) : 03.83.18.01.14, *aaa@ohs.asso.fr* Espace Parisot - 1, rue du Vivarais, 54519 VANDOEUVRE

* Sophrologie aidants-aidés :

Programme de 10 séances animées par 2 sophrologues et financées par la Conférence des Financeurs, sur inscription. Les objectifs sont de : renforcer ses ressources personnelles pour faire face au stress et favoriser un mieux-être dans la vie quotidienne, reconnaître puis moduler les tensions et les émotions négatives, contrôler les pensées parasites, développer une attitude plus sereine et positive devant les évènements de la vie.

**Dates et lieu :** les mardis de 14 à 15h30, **à l’Espace Malraux, place Henri MILLER à Toul :**

* 11 et 18 octobre / 08, 15 et 22 novembre / 29 février 2023

**Contact :** Emily HENRY (CESF) ou Claire PETITJEAN (psychologue) : 03.83.18.01.14, *aaa@ohs.asso.fr* Espace Parisot - 1, rue du Vivarais, 54519 VANDOEUVRE

**Yoga du rire :**

Cycle de 6 séances gratuites, par groupe de 8 à 10 personnes. Ateliers divisés en 3 temps : le premier destiné aux aidants axé sur le yoga du rire, le second en parallèle destiné aux aidés axé sur la ludothérapie (thérapie par le jeu), et un temps commun aidants/aidés axé sur des échanges et activités partagées pour permettre de passer un moment à deux hors du soin et de la relation d’aide.

**Dates :** 09, 16, 23 et 30 novembre, 07 et 14 décembre 2022

**Horaires et lieu :** de 14h à 16h **à l’EHPAD d’HAROUE, 16 rue de l’Abbé HARMAND**

**Contact :** Collectif « Nous Vieillirons Ensemble dans le Saintois » : Maxim LEDOUX, 07.86.45.55.75,

*collectifsaintois@gmail.com*

**Groupe d’échange et atelier cuisine :** *(démarrage au 1er trimestre 2023)*

Partage et échange sur le quotidien des aidants et des aidés, conseils et astuces sur l’alimentation à travers des ateliers de cuisine et des dégustations découvertes. Les échanges sont co-animés par des experts de santé et des documents seront transmis.

**Inscription :** Collectif « Nous Vieillirons Ensemble dans le Saintois » : Maxim LEDOUX, 07.86.45.55.75, *collectifsaintois@gmail.com*

**Service de prévention et « bilans ergo » à domicile :**

Ergothérapeutes de territoire chargés des actions de prévention

**Contact**: Charlotte BEAUREGARD - Bertrand MARCHESI : 06.73.97.66.64

bertrand.marchesi@bienvieillir.biz , charlotte.beauregard@bienvieillir.biz

GCSMS "Grandir et vieillir en pays de Colombey"- pôle gérontologique –

4 rue de la gare - 54170 COLOMBEY LES BELLES

**France Alzheimer 54 :**

Permanence les mardis après-midis avec un bénévole de l’association, sur rendez-vous.

**Lieu : Centre socio-culturel Michel Dinet – 2 rue Vauban – 54200 TOUL**

**Contact** : Michel VUILLEMIN – 06.49.44.31.95 – *france.alzheimermm54@gmail.com*

**Oxygène répit : *(ouverture prochainement)***

Plateforme départementale de soutien aux aidants de personnes en situation de handicap mental ou physique. Pour répondre aux sollicitations des aidants, un coordinateur se tiendra à leur disposition du lundi au vendredi au siège de l'association J.-B. Thiéry, à Maxéville (pour le sud de la Meurthe-et-Moselle) et un autre à l'ALAGH, à Mont-Saint-Martin (pour le nord de la Meurthe-et-Moselle).

Numéro unique **03.57.77.00.22** et mise en place d’un site internet ***(en cours de développement).***

**Vacances répit de l’ANCV :**

Aide financière pour partir en vacances, dans le cadre du répit de l’aidant.

**Contact :** Nathanaële AUDIFFREN, chargée de développement ANCV Grand-Est, *naudiffren@ancv.fr*

Numéro national **09.69.32.06.16** et site internet [www.ancv.com/seniors-en-vacances](http://www.ancv.com/seniors-en-vacances)

**E-consultations aidants :**

Consultations psychologiques gratuites destinées aux aidants de personnes souffrant de maladies neurodégénératives.

**Contact :** Mme MORELE Elodie, 07.66.27.46.58, *contact@asssociation-synaps.fr*

**Formation en ligne des proches aidants :**

Association Française des Aidants. [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)