

# LES MOTS PARTAGES



## Description :

### Réveiller les mots pour dire qui l'on est et ce que l'on vit ...

Des ateliers d'écriture sont proposés aux aidants qui souhaitent renouer avec le plaisir d'écrire. L'objectif de ces ateliers est de proposer, dans un cadre convivial et chaleureux, un espace d'expression où chacun pourra verbaliser son ressenti, ses idées, ses difficultés et ses petits bonheurs. Les animateurs présents pourront proposer aux aidants qui le souhaitent de mettre en voix le texte rédigé. Afin de réaliser cet atelier dans de bonnes conditions, nous proposons aux aidants de se réunir à deux reprises.

Les deux séances auront lieu au sein de la propriété « La Campagne – Le Manier » appartenant à l'Association « Les Petits Frères des Pauvres ».

Les bénévoles de l'association se feront un plaisir de recevoir les aidants, et de les convier à un repas pris en commun, dans le jardin arborée de la propriété.

Les participants auront également la possibilité de profiter des lieux suite à la séance d'écriture (jardin, terrasse, salon, bibliothèque, tv, jeux de société, pétanque, boissons rafraichissantes, etc.)

**Date :** les mardi 5 et 19 juillet, de 10H30 à 12H30, suivi d'un repas et possibilité de rester sur place l'après-midi.

**Lieu :** Campagne Le Manier  
5 impasse Le Manier, 13012 MARSEILLE

**Capacité d'accueil :** 15 personnes

**Participation au frais :** Gratuit

**Inscription :** 04.91.70.76.53 avant le 20 juin 2016

# VACANCES REPIT FAMILLES



## Description :

### Le V.R.F

Partir en vacances avec un proche dépendant, c'est maintenant possible !

Le Village Répit Famille vous propose de sortir de votre quotidien d'aidant et de prendre un temps privilégié avec votre proche (séniors de plus de 80 ans en perte d'autonomie).

Pour vous ressourcer dans un lieu adapté, avec le soutien d'une équipe médico-sociale présente 24h/24h, vous aurez la possibilité de participer à un programme de loisir adapté (aqua gym, aqua bike, gym douce, sophrologie, activités Bien-être, mini-golf, multimédia, excursions, ...).

**4 centres de vacances vous sont proposés :** structures hôtelières adaptées, restauration de qualité en pension complète, espace Bien-être, personnel attentionné et qualifié, ...

Une solution de répit pour les aidants familiaux !

**Participation au frais de séjour :** voir conditions

**Renseignements :** 05.57.885.885 - [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

# PARCOURS DE L'AIDANT



**S'informer**  
**Echanger**  
**Témoigner**  
**Participer**



**Les 6 Rendez-vous  
à ne pas manquer ...**

**Renseignements et réservation**  
04.91.12.74.04 / 04.88.44.57.04



# LE THEATRE FORUM

1



## Description :

Spectacle interactif de la compagnie « Mise en Scène » qui permet d'offrir un lieu de liberté, de parole et de prise de conscience, ou de réflexion sur la thématique des Aidants. Ce Spectacle transforme les spectateurs en acteurs, en les invitant à éprouver une situation "de l'intérieur" et tente de casser les préjugés et favoriser l'ouverture d'esprit.

### **Deux séquences théâtrales sont proposées :**

**Scène1:** L'aidant familial et la maladie d'Alzheimer. Sollicité sans répit jusqu'à s'oublier lui-même, il entre dans une solitude à deux. Comment rompre cette solitude ?

**Scène2:** L'aidante familiale se sacrifie complètement, elle et sa vie familiale et de couple, pour assumer ce qu'elle croit être « son devoir de fille », s'occuper de sa mère.

**Date :** mardi 26 avril 2016, de 13H30 à 17H00

**Lieu :** Amphithéâtre du C.G.D.  
Centre Gérontologique Départemental,  
176 avenue de Montolivet , 13012 MARSEILLE

**Capacité d'accueil :** 80 personnes

**Participation au frais :** Gratuit

**Inscription :** 04.91.12.74.04 / 04.88.44.57.04  
avant le 20 avril 2016

# LES 8 SEANCES "BIEN ETRE"

2



## Description :

Parcours de formation - Information « Bien-être et relaxation à destination des Aidants proches », avec Me Anne Gil.

Aider, soutenir et accompagner les aidants pour améliorer leur santé et retrouver du bien-être.

### **Ce cycle de 8 séances doit permettre à l'Aidant :**

- de savoir mieux gérer ses émotions et son stress dans certaines situations du quotidien
- d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires,...
- d'améliorer la qualité de son sommeil, de la concentration, de la mémoire,...
- de réapprendre à respirer mieux
- de favoriser le lien social

**Date :** Les mardi 10, 17, 24 et 31 mai et les mardi 7, 14, 21 et 28 juin 2016, de 9h30 à 11h00

**Lieu :** Pavillon l'Estaque du C.G.D. (salle 1er étage)  
Centre Gérontologique Départemental,  
176 avenue de Montolivet , 13012 MARSEILLE

**Capacité d'accueil :** 12 personnes

**Participation au frais :** Gratuit

**Renseignements :** 04.91.85.74.83  
**Inscription :** au Théâtre Forum

# GOUT-THE-PARTAGE

3



## Description :

C'est un moment de répit pour les aidants ... Une programmation artistique sera proposée aux familles, aux bénévoles et aux professionnels dans la perspective de créer de nouveaux possibles au travers de l'art mais aussi de la culture afin de réunir les aidants pour un temps spécifiques. Nous favoriserons la rencontre autour de l'art et d'un thème préalablement choisi avec les différents partenaires. Cet après-midi se veut être un moment de convivialité, de rencontre et de découverte.

**Date :** le mercredi 22 juin 2016, de 14h00 à 17h00

**Lieu :** Résidence C.C.A.S. de St Tronc  
273, Bd. Paul Claudel, 13010 MARSEILLE

**Capacité d'accueil :** 15 personnes

**Participation au frais :** Gratuit

**Inscription :** 04.86.94.46.74  
avant le lundi 6 juin 2016