

## Suis-je AIDANT ?

L'aidant est une personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, à une personne dépendante de son entourage pour les activités de la vie quotidienne.

## Dispositif EMAA

### ◆ Equipe Mobile d'Accompagnement Aidants/Aidés.

L'EMAA, une équipe de professionnels (neuropsychologue, ergothérapeute, coordinatrice de la maison des aidants, assistant de soins en gérontologie, animatrices prévention, aide à domicile). Celle-ci accompagne le binôme Aidant/Aidé au domicile et/ou à la maison des aidants.



Elle propose des séances de stimulations cognitives, motrices et sensorielles, des temps de répit et des activités collectives.

**En toute confiance, ils en parlent :**

## Paroles des Aidants

“ Je suis près de lui toute la journée, on ne voit plus personne ”

“ J'ai appris sur le tas en observant les professionnels, mais c'est dur lorsque je ne dors pas la nuit ”

“ J'aimerais me confier à un ami et prendre un peu de temps pour moi ”

“ Quelquefois je ne le comprends plus ”

## Contactez nous

la maison des aidants

6-8, place Charleston - 61100 FLERS

06 46 16 22 20

02 33 66 70 22

✉ [accueildejour@una-flers.com](mailto:accueildejour@una-flers.com)

🌐 [www.una61.fr](http://www.una61.fr)

Regardez notre vidéo de présentation :



Suivez-nous !



# la maison des aidants

« On vous accompagne et ça change tout »



# Pôle Prévention

## ◆ Lieu d'écoute pour les familles : entretien individuel et Plateforme d'écoute

La psychologue et l'ergothérapeute accompagnent individuellement l'Aidant/Aidé dans le quotidien, conseillent, orientent vers les services du territoire. Écoute et soutien des aidants pour prévenir les risques d'épuisement. Un numéro vert du lundi au vendredi de 14 h à 18h.

**0 801 90 80 32**  
Service & appel gratuits

## ◆ Les ateliers de prévention : convivialité et lien social

Des activités ludiques et cognitives pour stimuler sa mémoire. Des conseils pour varier et équilibrer ses repas, des temps de détente et de bien-être pour se relaxer et prendre du temps pour soi, des séances de gym douce pour travailler sa souplesse, des tablettes tactiles pour se familiariser avec le numérique. Atelier nutrition, mémoire, numérique, bien-être, activités physiques adaptées...

## ◆ Un cadre adapté et des outils technologiques

Pour préserver son autonomie et se maintenir en forme dans une salle d'activités physiques adaptées. Des divertissements en réalité virtuelle pour voyager autrement : vélos connectés, tapis de marche, tablettes tactiles géantes, fauteuil Escapad, balades en réalité virtuelle, Energy pod pour le lâcher prise...

# Pôle Répit à destination des aidants

## ◆ Café des aidants

Pour l'aidant, c'est l'occasion d'échanger avec d'autres aidants sur sa relation d'aide à son proche autour d'un café en présence d'une psychologue et d'autres professionnelles : nutritionniste, assistante sociale...

## ◆ Formation des aidants

Afin d'être accompagné, l'aidant peut participer à une formation animée par un formateur expérimenté, l'aide étant prise en charge pendant ce temps.

## ◆ Halte répit

Un temps de répit pour l'aidant et un accompagnement de l'aidé par des professionnels sous forme d'activités variées de 2 heures à une journée au sein de la maison des aidants ou en EHPAD / Résidences, ou au domicile.

## ◆ Séjour répit (weekend ou semaine)

Un séjour pour l'aidé offrant un temps de répit pour l'aidant au sein de la maison des aidants en plein centre-ville ou à domicile.

Un temps pour participer à des activités, à des animations extérieures (cinéma, spectacle, promenade...).

Un séjour propose au binôme Aidant/Aidé un accompagnement, des conseils par des professionnels et le partage de moments de plaisir.

## ◆ Activités Aidants/Aidés

De façon régulière ou ponctuelle, l'aidant peut prendre du temps pour lui et participer à des sorties (seul ou avec son proche), à des ateliers de prévention et thématiques : art thérapie, sophrologie...

## ◆ Espace de convivialité

Ouvert aux proches aidants pour « rencontrer du monde », « se donner rendez-vous », « se divertir », « partager une activité ».

# Pôle Accueil de jour

## ◆ Séances EMAA

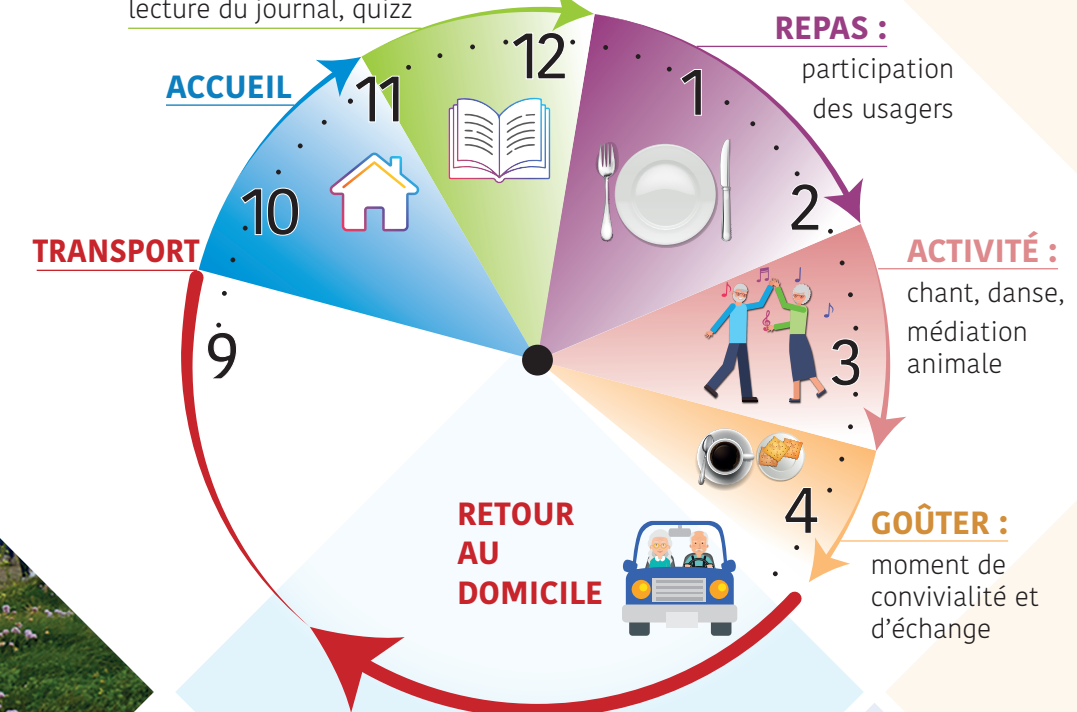
En amont d'un accompagnement en Accueil de jour ou en répit à domicile et en continuité des séances ESA, une animatrice ou une ASG poursuit les temps d'activités au domicile avec l'aidé.

**EMAA** : Équipe Mobile d'accompagnement Aidant/Aidé  
**ESA** : Équipe Spécialisée Alzheimer - **ASG** : Assistant en Soins Gérontologie

## ◆ Accueil de jour

Du lundi au vendredi, l'Accueil de jour accompagne les personnes atteintes de la maladie Alzheimer ou de troubles apparentés et propose des activités de stimulation physiques et cognitives, du chant, des sorties au marché, des repas thérapeutiques, de l'art floral, du jardinage, des promenades, des ateliers socio-esthétiques, des balades virtuelles à vélo connecté...

**ACTIVITÉ :** activités cognitives :  
lecture du journal, quizz



Le transport est assuré jusqu'à votre domicile dans un périmètre de 10 km autour de FLERS ou sur des points relais.