

Parent'aise

Une parenthèse dans la vie des Aidants Familiaux

« Trouver un peu de répit, s'offrir une parenthèse lorsqu'on est aidant familial* ». MSA Services Berry Touraine et ses partenaires proposent durant les mois de mars et avril 2022 tout un programme de sensibilisation, d'ateliers destinés aux aidants familiaux sur les cantons de la Châtre et de Sainte Sévère.



**Ciné / Débat
film « un jour
tu vieilliras »**

02 et 04 mars

**Atelier
« c'est quoi
vieillir ? »**

12 mars

**5 Ateliers
« du temps
pour vous »**

19, 22, 26, 29 mars
& 02 avril

**Forum
« un temps
et après... »**

08 avril

*Aidant familial : Personne s'occupant quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade et quel que soit son âge »

À la Une :

Si on allait au cinéma ?

Gratuit



Le long-métrage d'Édouard Carrion, traite de l'isolement des personnes âgées et a été produit par la Ville d'Orléans. « Ça nous a emballés », confie Alexandrine Leclerc, adjointe au maire aux familles et aux solidarités. « Après la phase de concertation avec les partenaires, nous avons établi un budget et un échéancier. C'est un projet lourd, dont la Ville n'a pas l'habitude. Après tout, c'est la première fois que la municipalité produit un film ! »

Le synopsis

Jean-Daniel est cadre dans une grande entreprise. Un an avant le début de sa retraite, il

est convoqué par les membres du service des ressources humaines afin de lui annoncer qu'un jeune salarié prend sa place. La direction l'oriente, pour cette dernière année, vers un mécénat de compétences, qui consiste à consacrer son temps de travail à des tâches d'intérêt général. Le quotidien de Jean-Daniel l'amène à s'intégrer dans une association venant en aide aux personnes âgées. Il se familiarise avec ce monde qui lui était jusqu'alors totalement inconnu – celui des aînés – mais il découvre également la vie associative. Suzanne, elle, est retraitée. Son mari vient de décéder, elle



se retrouve toute seule dans sa maison. Elle tente d'aller de l'avant mais ses souvenirs la rattrapent et la solitude lui pèse. Sa famille, elle, peine à consacrer du temps à la vieille dame. La petite fille de Suzanne est la seule à se soucier de l'avenir de sa grand-mère : elle est même prête à arrêter ses études pour redonner le sourire à Suzanne. Jean-Daniel et Suzanne vont se rencontrer et leurs destins vont basculer... ■

Film du réalisateur

Edouard CARRION

- Débat avec la salle
- Présentation des actions à venir
- INSCRIPTION pour les ateliers

2 séances :

Mercredi 02 mars • 14h30
MJCS

Vendredi 04 mars • 20h30
MJCS

Atelier

**Samedi
12 mars à 14h**
MJCS

Psycho gérontologue

Véronique Cadet-Biabaud

Partage d'expériences autour d'un temps commun

- vécus personnels,
- difficultés à gérer certaines situations,
- culpabilité de l'aidant...

« c'est quoi vieillir ? »

« Le vieillissement est pour chacun synonyme de perte, et c'est cela qui le rend si douloureux » par conséquent, la personne qui vieillit doit faire le deuil de ce qu'elle était, de l'image qu'elle avait d'elle et de l'image que les autres avaient d'elle.

« La vieillesse est une période inévitable et naturelle de la vie humaine caractérisée par une baisse des fonctions physiques, la perte du rôle social joué comme adulte, des changements dans l'apparence physique et un achèvement graduel vers une diminution

des capacités » (B. R. Mishara, R.G. Riegel, Le vieillissement, Presses Universitaires de France, Paris, 1984).

Le seul moyen de vivre longtemps, c'est de vieillir !

Le vieillissement normal est la sénescence. La sénescence signifie les changements qui apparaissent avec le passage du temps dans les structures anatomiques, les changements physiologiques et psychologiques en l'absence de maladie. Connaître le processus du vieillissement pour

comprendre les besoins de la personne et surtout considérer que la personne qui vieillit est encore en devenir.

Autrement dit, être disponible pour écouter et permettre à la personne de se réaliser.

Rôle des aidants : respecter la personne en tenant compte de ses envies de sorties à l'extérieur, valoriser et respecter ses connaissances, écouter ses propositions, respecter son rythme, aider à faire prendre conscience de sa valeur, respecter leur identité ■



« Du temps pour VOUS »

5 Ateliers

Samedi
19 mars
à 14h
MJCS

Sophrologie

avec Sabrina BRAEM

Technique basée sur la respiration et la relaxation visant à retrouver l'harmonie entre le mental et le physique. Cette méthode naturelle permet de mobiliser ses propres capacités : calme, bien-être, confiance en soi.

Mardi
22 mars
à 14h
MJCS

Réflexologie plantaire

avec Virginie SAUVETRE

Action sur l'ensemble des symptômes physiques et mentaux liés au stress et au surmenage. En réduisant les troubles du sommeil, les douleurs dorsales et musculaires, la fatigue chronique, nous pouvons accompagner plus sereinement la personne qui nous est chère.

Samedi
26 mars
à 14h
MJCS

Aromathérapie

avec Laetitia MARIE

Utilisation des composés aromatiques des plantes, la plupart du temps sous forme d'huiles essentielles, dans une optique de prévention et de soulagement de certains troubles ainsi que de bien-être et d'apaisement.

Mardi
29 mars
à 14h
MJCS

Socio esthétique

avec une Socio Esthéticienne de UDAF 36

Outil apportant embellissement, bien-être et réconfort. Le but essentiel étant de redonner une image positive, restaurer le schéma corporel et d'une manière plus globale, améliorer la qualité de vie, à l'occasion d'un temps privilégié de soin.

Samedi
02 avril
à 14h
MJCS

Activité physique adaptée

avec Siel Bleu

Pour retrouver un lien initial (parent/enfant, mari/femme, voisin/voisine...), pour découvrir des intérêts communs et recréer du lien, grâce à une activité physique adaptée.

FORUM

Vendredi 08 avril • 14H à 17H30
MJCS

Afin de conclure sur un temps convivial, informatif et interactif, pour s'informer sur :

- les dispositifs d'hébergement
- les dispositifs d'aides
- les relais potentiels



Vous souhaitez participer,

vous inscrire aux différentes actions, rien de plus simple :

soit par téléphone au

02 54 29 46 88 ou **06 21 67 06 83**

soit sur le site

msaservices-berry-touraine.fr



RESPECT DES RÈGLES SANITAIRES EN VIGUEUR

Nous remercions nos partenaires sans qui ces actions ne pourraient avoir lieu



AG2R LA MONDIALE



L'essentiel & plus encore

