

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS : Programme des activités : MAI 2023

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS HÔPITAL LOCAL DÉPARTEMENTAL

Quartier Précoumin
Route de Toulon
83340 Le Luc-en-Provence
Tél. 04 94 50 04 12
ou 04 94 50 04 53
maisondesaidants@var.fr



©Aphibstock

Le Département du Var accompagne et soutient les proches aidants, acteurs incontournables du maintien à domicile et leur propose **une programmation mensuelle gratuite** : activités, ateliers à thèmes, sorties culturelles.

La Maison départementale des aidants, portée par le Département du Var, est un lieu d'accueil, d'information, d'orientation, d'écoute et de formation ouvert aux aidants varois et **aux aidés** afin de les renseigner sur les dispositifs et l'offre médico-sociale proposés sur l'ensemble du territoire.

CONTACTS

► Lilia CACCIA
Tél. 07 86 46 55 29

► Emilie de la BOUVRIE
Tél. 06 20 14 56 36

presse@var.fr

Attachées de presse
Direction de la communication
Département du Var

PROGRAMME DU MOIS DE MAI 2023

Renseignements et inscriptions obligatoires au 06 48 56 01 57 ou 06 26 65 03 47 et sur le site maisondesaidants@var.fr

À NOTER

► L'aidant familial est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée dépendante ou une personne handicapée de son entourage pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être permanente ou non.

Très sollicités, les aidants familiaux n'ont souvent plus le temps de s'occuper d'eux-mêmes.

Face à ces nouvelles réalités complexes et dans un contexte sanitaire difficile, ils se retrouvent souvent démunis et ont besoin d'informations complètes et adaptées sur les pathologies, de solutions pour les aider dans la prise en charge, d'écoute, d'échanges avec d'autres personnes confrontées aux mêmes difficultés, de soutien psychologique.

► MERCREDI 3 MAI - 14 h à 15 h

Atelier «Sieste sonore»

Relaxation aux sons de la nature animée par la Maison départementale des aidants.

► JEUDI 4 MAI - 13 h à 18 h

FORUM «AGIR POUR LES AIDANTS»

Ouvert à tous : le grand public, les proches aidants, les aidés, les professionnels de l'accompagnement et l'ensemble des acteurs et partenaires. Une manifestation qui va permettre de sensibiliser sur le quotidien des proches aidants, de mieux connaître les actions de la Maison départementale des aidants et, à travers ses missions, de découvrir la politique Solidarité du Département du Var.

► MERCREDI 10 MAI - 14 h à 16 h

Sortie nature à Cabasse sur le site de l'Espace naturel sensible Les Prés Rendez-vous devant la mairie, Place de la République à Cabasse.

► JEUDI 11 MAI - 9 h 30 à 12 h

Café des aidants Coeur du Var, échanges d'expériences autour du thème «La prévention de l'épuisement».

► LUNDI 15 MAI - 10 h à 11 h 30

Activité physique adaptée proposée par l'Association SIEL BLEU.

► MERCREDI 17 MAI - 10 h à 12 h

Atelier «Jardin thérapeutique»

animée par la Maison départementale des aidants.

Activité de jardinage à visée thérapeutique (semis, plantations, aménagement de l'espace...) pour les aidants et les aidés.

► LUNDI 22 MAI - 10 h à 11 h 30

Activité physique adaptée proposée par l'Association SIEL BLEU.

► MERCREDI 24 MAI - 13 h à 17 h

Sortie culturelle à l'Abbaye de La Celle

Visite du site et de l'exposition «Miserere», le chef d'œuvre de Georges Rouault.

► MARDI 30 MAI - 14 h à 16 h

Activité culturelle : séance de cinéma

► MERCREDI 31 MAI - 14 h à 15 h

Atelier «Sieste sonore»

Relaxation aux sons de la nature

animée par la Maison départementale des aidants.

JEUDI 4 MAI 2023 - 13 H À 18 H FORUM PORTES OUVERTES SUR LE THÈME «AGIR POUR LES AIDANTS»

► Les participants et partenaires :

La Maison départementale des aidants

Hôpital Local Départemental du Luc :

- SSIAD (Service Soins Infirmiers à Domicile)
- Accueil de jour
- Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA)
- EHPAD ...

SSACG (Service Social d'Accompagnement et de Coordination Gériatrique, service social APA et accueil familial Département du Var)

La MDPH du Var
L'UTS Cœur du Var
Le COS Beauséjour et le CLIC Hadage - Hyères
Le CLIC de la Dracénie
Le CCAS de Flassans

Les associations Siel Bleu, Le Fil d'Argent (La Garde), l'APF, France Alzheimer Var, Thoron'aide

Le CODES (Comité Départemental d'Éducation à la Santé)

La Mutualité Française PACA

LE PROGRAMME

- **13 h** - Accueil du public
Divertissement musical avec les Haltes Musicales - La Mutualité Française PACA
- **13 h 30** - Inauguration du forum par :
Françoise Legraïen, conseillère départementale, présidente de la Commission Handicap et Autonomie (Département du Var) en présence des conseillers départementaux Dominique Lain et Christine Amrane.
- **14 h - 14 h 45** - Conférence "Prendre soin de soi dans la relation d'aide"
APF association des paralysés de France
- **14 h 45 - 15 h 30** - Démonstration de gymnastique adaptée
Association Siel Bleu
- **15 h 30 - 16 h 30** - Atelier yoga du rire
Association Dany Bien-être
- **16 h 30 - 17 h 45** - Clôture en musique avec Les Haltes Musicales

Tout au long de l'après-midi des stands d'information, des ateliers découvertes, des démonstrations, animés par les associations partenaires, les services médico-sociaux, sont proposés au public, aux aidants et aidés, notamment :

- **Atelier de stimulation cognitive à destination des aidés animé par l'association Le Fil d'Argent (association gardéenne) : exemple de relayage auprès des aidés, pour permettre du temps libéré ou de répit pour les proches aidants,**
- **Le CODES (Comité départemental d'éducation pour la santé) anime la roue thématique,**
- **Animations par la MDA "Explorer mon parcours d'aidant" autour des préoccupations des proches aidants. L'objectif à l'issue de ce parcours au niveau des stands : que le proche aidant trouve une réponse à toutes ses questions.**
- Ateliers Sieste sonore "Relaxation aux sons de la nature",**
- **Démonstration de gymnastique adaptée par l'association SIEL BLEU.**

Le public pourra également échanger avec les professionnelles de la Maison Départementale des Aidants et ainsi bénéficier de conseils autour des questions liées à la perte d'autonomie, au maintien à domicile, à l'accès aux droits et aux solutions de répit notamment.

Cette manifestation permet aux proches aidants de personnes âgées ou en situation de handicap, d'être informés des différents dispositifs d'aide proposés par le Conseil départemental : Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA), Prestation de Compensation du Handicap (PCH), Maison des Aidants du Luc...

LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS ORGANISE DES PERMANENCES DE PROXIMITÉ GRATUITES

AVEC UNE ASSISTANTE SOCIALE - SUR RENDEZ-VOUS
au 04 94 50 04 53 ou 06 48 56 01 57

► Plus d'informations
au 04 94 50 04 12
ou 04 94 50 04 53
et sur le site
maisonsdesaidantsdvar.fr

► **LE LUC-EN-PROVENCE** - Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h
Maison départementale des aidants du Var

► **DRAGUIGNAN** - Tous les premiers vendredis du mois de 9 h à 12 h
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - 63, boulevard Marx Dormoy

► **HYÈRES** - Tous les deuxièmes jeudis du mois de 9 h à 12 h
Plateforme territoriale d'appui - 58, avenue de l'aéroport

► **LA GARDE** - Tous les deuxièmes jeudis du mois de 13 h 30 à 16 h 30
Maison des seniors et de la famille - 8, rue Jean-Baptiste Lavène

► **LA SEYNE-SUR-MER** - Tous les quatrièmes mercredis du mois de 13 h 30 à 16 h 30
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - 1, rue Ernest Renan

► **TOULON** - Tous les troisièmes mardis du mois de 9 h à 12 h
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - 100, rue des Remparts

► **SOLLIÈS-PONT** - Tous les troisièmes mardis du mois de 13 h à 16 h
Centre intercommunal d'Action Sociale (CIAS) - 1193, avenue des Sénéès

► **BRIGNOLES** - Tous les troisièmes vendredis du mois de 9 h à 12 h
Accueil de jour Alzheimer - Lotissement campagne La Tour

► **FAYENCE** - Tous les premiers vendredis du mois de 14 h à 17 h
Centre médico-social - 4, place de la République

► **FRÉJUS** - Tous les quatrièmes vendredis du mois de 9 h à 12 h
Centre médico-social - 82, rue Martin Bidouré

► **SAINTE-MAXIME** - Tous les quatrièmes vendredis du mois de 14 h à 17 h
Pôle médico-social - 1, rue Benjamin Freze

► **SANARY-SUR-MER** - Tous les quatrièmes mercredis du mois de 9 h à 12 h
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - 281, avenue Maréchal Leclerc

Sur orientation de l'assistante sociale, une psychologue reçoit sur rendez-vous physique ou téléphonique : le premier mardi du mois (journée) et le troisième jeudi du mois (après-midi) à la Maison départementale des aidants du Luc.

Des accompagnements téléphoniques sont également assurés sur l'ensemble du territoire varois.