

**Nos actions ont lieu à
La Maison de Retraite
Intercommunale:**

Residence Dame Blanche,
45 avenue de la dame Blanche
94125 Fontenay sous bois

Residence Hector Malot,
74 avenue de Stalingrad
94125 Fontenay sous bois

Residence les Murs à Pêches,
198/200 rue de Rosny
93100 Montreuil

Residence La Seigneurie,
57 rue du commandant Mouchotte,
94160 Saint Mandé

La rencontre des aidants

06 27 82 58 88
aidant@mri94.fr

www.gcsms-ehpadpublics94.fr
Rubrique Maison de retraite
intercommunale
Onglet La rencontre des aidants

Chaîne youtube :
« La rencontre des aidants »

**Les intervenantes de
La rencontre des aidants**

Sophie TALL EISCHEN
Psychomotricienne, cheffe de projet
06 27 82 58 88
pilotaidant@mri94.fr

Aurore MOUETTE
Psychomotricienne
psychomot-aidant@mri94.fr

Marie-Laure TOMASSO
Psychologue
07 77 20 15 42
psychologue-aidant@mri94.fr

Pour vous inscrire:

06 27 82 58 88
aidant@mri94.fr

Avec le soutien de
la conférence des financeurs du Val-de-Marne
et de



septembre 2021



Maison de Retraite Intercommunale
Fontenay, Vincennes, Saint Mandé, Montreuil



**LA
RENCONTRE
DES AIDANTS**

*Lieu d'écoute, de partage et
d'activités de bien-être pour les
aidants de proches âgés en perte
d'autonomie et/ou atteints de
maladies neuroévolutives*

aidant@mri94.fr
06 27 82 58 88

Chaîne Youtube « La rencontre des aidants »

www.gcsms-ehpadpublics94.fr
Rubrique Maison de retraite intercommunale
Onglet La rencontre des aidants



Suis-je un aidant ?

Oui, si j'aide un proche en perte d'autonomie, ponctuellement ou régulièrement. Mon aide concerne les activités domestiques, les démarches administratives, le soutien quotidien, etc... et cela me conduit parfois à ne plus prendre soin de moi.

La rencontre des aidants, de quoi s'agit-il ?

Nous proposons des actions de soutien à destination des aidants familiaux de personnes âgées fragilisées dans leur autonomie. Nous nous adressons aux proches de résidents des EHPAD et des villes de Fontenay-sous-Bois, Montreuil, Saint-Mandé et Vincennes.

Dans la confidentialité, la psychologue et les deux psychomotriciennes vous accompagnent, à votre rythme et dans le respect de votre relation unique à votre proche.

Nos actions,
*en présentiel, en visio
ou par téléphone:*

En groupe

Des conférences

S'informer pour mieux comprendre les processus impliqués dans la perte d'autonomie et mieux la vivre ensemble.

Des groupes d'échanges animés par la psychologue et une psychomotricienne

Partagez vos ressentis et votre expérience d'aidant entre pairs, accompagnés par des professionnelles, sur des thématiques qui vous concernent.

Des séances de relaxation animées par les psychomotriciennes

La relaxation permet la prise de conscience et l'expression de ses besoins et émotions. Cela permet d'être plus disponible à soi et à l'autre dans la relation.

Des activités artistiques avec votre proche

Des ateliers à partager avec votre proche et avec d'autres binômes aidants-aidés, entourés par des professionnels, pour passer un bon moment ensemble et rencontrer d'autres aidants.

En individuel

Des échanges avec la psychologue

Pour évoquer vos préoccupations et vos ressentis, à différentes étapes de votre parcours d'aidant.

psychologue-aidant@mri94.fr
07 77 20 15 42

Des séances d'ostéopathie et de bien-être

Pour bénéficier d'une séance d'ostéopathie et/ou de relaxation d'1h avec une professionnelle formée à l'accompagnement des aidants.

Des permanences

Venez nous rencontrer, partager avec nous vos interrogations et vous informer sur les démarches, les ressources et les interlocuteurs existants. Votre proche aidé est le bienvenu.

Informations sur les dates de nos actions et inscription :

aidant@mri94.fr

06 27 82 58 88

www.gcsms-ehpadpublics94.fr

Rubrique Maison de retraite
intercommunale

Onglet La rencontre des aidants