

Calendrier 2024

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
1 L		1 J		1 V		1 L		1 M		1 S	
2 M		2 V		2 S		2 M		2 J	HM	2 D	
3 M	HM	3 S		3 D		3 M		3 V		3 L	DB
4 J		4 D		4 L	DB	4 J	HM	4 S		4 M	
5 V		5 L	DB	5 M		5 V		5 D		5 M	
6 S		6 M	HM	6 M		6 S		6 L		6 J	HM
7 D		7 M		7 J	DB	7 D		7 M		7 V	
8 L		8 J	DB	8 V		8 L		8 M		8 S	
9 M		9 V		9 S		9 M		9 J		9 D	
10 M		10 S		10 D		10 M		10 V		10 L	DB
11 J	DB	11 D		11 L		11 J		11 S		11 M	
12 V	MAP	12 L		12 M		12 V		12 D		12 M	HM
13 S		13 M		13 M	HM	13 S		13 L		13 J	
14 D		14 M	HM	14 J		14 D		14 M	HM	14 V	
15 L		15 J		15 V	Café	15 L	DB	15 M	HM	15 S	
16 M		16 V	LS	16 S		16 M		16 J		16 D	
17 M	HM	17 S		17 D		17 M		17 V	Café	17 L	
18 J		18 D		18 L		18 J		18 S		18 M	HM
19 V	Café	19 L		19 M	HM	19 V	LS	19 D		19 M	
20 S		20 M		20 M		20 S		20 L		20 J	MAP
21 D		21 M		21 J		21 D		21 M		21 V	Café
22 L	DB	DB		22 J		22 V		22 L		22 M	
23 M		23 V	Café	23 S		23 M		23 J	MAP	23 D	
24 M		24 S		24 D		24 M	HM	24 V	LS	24 L	
25 J	LS	25 D		25 L	HM	25 J	MAP	25 S		25 M	
26 V		26 L		26 M		26 V	Café	26 D		26 M	HM
27 S		27 M		27 M	HM	27 S		27 L	DB	27 J	
28 D		28 M	HM	28 J	LS	28 D		28 M		28 V	
29 L	DB	29 J	LS	29 V		29 L		29 M	HM	29 S	
30 M				30 S		30 M		30 J	HM	30 D	
31 M	HM			31 D				31 V			

- Relaxation 14h30-16h
- Conférence 18h-19h30
- Ostéopathie
- Chante en corps 10h30-12h
- Arts plastiques 10h-12h
- Café des aidants 14h30-16h30
- Formation

Toutes nos actions sont gratuites et à destination des proches aidants des villes de Fontenay-sous-bois, Vincennes, Saint-Mandé et Montreuil. Il est possible de participer à tous les groupes, quelque soit le lieu de résidence.

Informations et inscription : aidant@mri94.fr 06 27 82 58 88

Avec le soutien de la conférence des financeurs



Résidences:

HM : Hector Malot
74 avenue de Stalingrad
94120 Fontenay-sous-bois

DB : Dame Blanche
45 avenue de la dame
blanche
94120 Fontenay-sous-bois

MAP : Murs à Pêches
198/200 rue de Rosny
93100 Montreuil

LS : La Seigneurie
57 rue du commandant
Mouchotte
94160 Saint-Mandé

La rencontre des Aidants

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



Janvier – Juin 2024

Pour les proches aidants de personnes âgées
résidant en EHPAD ou à domicile
à Fontenay-sous-Bois, Vincennes, Saint-Mandé et Montreuil
(commune du proche ou de l'aidant)

Je suis aidant,

*Si j'aide un proche en perte d'autonomie, ponctuellement ou régulièrement.
Mon aide concerne les activités domestiques, les démarches administratives,
le soutien quotidien, ...*

Et cela me conduit parfois à ne plus prendre soin de moi.

06 27 82 58 88
aidant@mri94.fr



L'équipe

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

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

Aurore MOUETTE
Psychomotricienne
aidant@mri94.fr

Prendre soin de soi

Rendez-vous avec la psychologue



Par téléphone ou en présentiel :
07 77 20 15 42 ou psychologue-aidant@mri94.fr

Séances d'ostéopathie



Dates et lieux au verso

Séances d'une heure sur rendez vous pour les proches aidants
Par Christine Bonnet, ostéopathe et psychomotricienne

Groupes de relaxation



Dates au verso

Le mercredi, de 14h30 à 16h, à la résidence Hector Malot à Fontenay
Par les psychomotriciennes de l'équipe

Partager un temps de qualité

Atelier « Chante en corps »



Le jeudi de 10h30 à 12h, dates et lieux au verso

Autour de jeux vocaux et de jeux inspirés du théâtre, venez expérimenter avec votre proche, le plaisir de chanter et de jouer ensemble. Par Marion L'HERITIER, chanteuse lyrique et professeure de chant

Atelier Arts plastiques



Le jeudi, de 10h à 12h, dates et lieux au verso

Parce qu'accompagner un proche est très engageant, venez partager un moment de plaisir et de création avec lui, en participant à un atelier mensuel d'exploration. Par Delphine TASTET, médiatrice artistique

S'informer

Conférences



« La fin de vie, et si on en parlait ? », par le Dr Hugues FORGET, médecin gériatre directeur de la ville de Fontenay
Lundi 25 mars, de 18h à 19h30, à la résidence Hector Malot à Fontenay et en visio

« Les troubles de la communication de la personne atteinte de maladie neuro-évolutive : les comprendre pour mieux y faire face », par Julie LALOY et Julia LE MEE, orthophonistes libérales
Jeudi 30 mai de 18h à 19h30, à la résidence Hector Malot à Fontenay et en visio

Formations



« Bienvenue à la maison » : En 3 séances, une ergothérapeute de Bel'avie abordera plusieurs thématiques : rester chez soi en toute tranquillité, adapter son habitat et prendre soin de soi.
Lundis 22 janvier, 29 janvier et 5 février, de 10h30 à 12h30, à la résidence Dame Banche à Fontenay

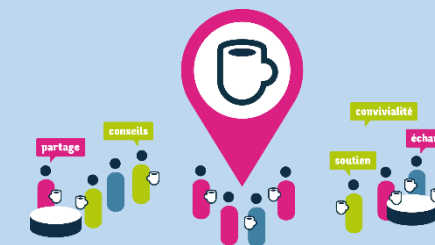
« Soutenons les aidants » : 2 ateliers pour se préserver, être informé, se ressourcer et sécuriser son proche, proposés par des professionnels spécialisés (Le lien psy, Int'act, Tilia et Adaptia).
Lundis 25 mai et 10 juin de 9h30 à 12h30, à la résidence Dame Blanche à Fontenay

Des ressources permanentes



Retrouvez des conférences, des audios de relaxation ainsi que des documents ressources sur :

- Notre site internet : www.gcsms-ehpadpublics94.fr
Rubrique Maison de retraite Intercommunale, onglet La rencontre des aidants
- Notre chaîne Youtube « [La rencontre des aidants](#) »
- Les ressources du vendredi : régulièrement, l'équipe vous envoie par mail, des ressources sur l'aidance (formations, conférences, documents,...).



**En 2024,
La rencontre des
aidants lance son
café des aidants !**

**Autour d'un café,
venez échanger
votre expérience avec
d'autres aidants.**

**Un vendredi par mois
de 14h30 à 16h30**

**A Vincennes,
Au bar-restaurant
Terminus château,
9 avenue de Nogent**

Dates au verso

Toutes ces actions sont gratuites et sur inscription :

06 27 82 58 88

aidant@mri94.fr