

## Calendrier 2024



# La rencontre des Aidants

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



## Septembre – décembre 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)

Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
1 J		1 D		1 M		1 V		1 D	
2 V		2 L		2 M		2 S		2 L	HM
3 S		3 M		3 J	Ext	3 D		3 M	
4 D		4 M		4 V	JNA	4 L		4 M	HM
5 L		5 J		5 S		5 M		5 J	Ext DB
6 M		6 V	LS	6 D		6 M	HM	6 V	
7 M		7 S		7 L	MAP	7 J	Visio	7 S	
8 J		8 D		8 M		8 V	LS	8 D	
9 V		9 L		9 M	HM	9 S		9 L	MAP
10 S		10 M		10 J	LS	10 D		10 M	
11 D		11 M	HM	11 V		11 L		11 M	
12 L		12 J		12 S		12 M		12 J	LS
13 M		13 V		13 D		13 M		13 V	Café
14 M		14 S		14 L		14 J	LS	14 S	
15 J		15 D		15 M	HM	15 V		15 D	
16 V		16 L		16 M		16 S		16 L	HM
17 S		17 M		17 J	HM	17 D		17 M	HM
18 D		18 M		18 V	Café	18 L	DB	18 M	HM
19 L		19 J	HM	19 S		19 M		19 J	
20 M		20 V	Café	20 D		20 M	HM	20 V	
21 M		21 S		21 L		21 J	HM	21 S	
22 J		22 D		22 M		22 V	Café	22 D	
23 V		23 L	DB	23 M		23 S		23 L	
24 S		24 M		24 J	Visio DB	24 D		24 M	
25 D		25 M	HM	25 V		25 L	DB	25 M	
26 L		26 J	DB	26 S		26 M	HM	26 J	
27 M		27 V		27 D		27 M		27 V	
28 M	HM	28 S		28 L		28 J	MAP	28 S	
29 J		29 D		29 M		29 V	LS	29 D	
30 V		30 L		30 M		30 S		30 L	
31 S				31 J				31 M	

### 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

- Relaxation 14h30-16h
- Chante en corps 10h30-12h
- Journée Nationale des Aidants
- Conférence 18h-19h30
- Arts plastiques 10h-12h
- Cycle d'information nutrition
- Ostéopathie
- Café des aidants 15h-17h
- Photographie

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](mailto:aidant@mri94.fr) 06 27 82 58 88

Avec le soutien de la conférence des financeurs



### 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](mailto: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  
06 27 82 58 88

## Prendre soin de soi

### Groupes de relaxation



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

### Café des aidants



Venez échanger votre expérience avec d'autres aidants, dans un lieu convivial, autour d'un café.

Un vendredi par mois de 15 à 17h, dates au verso  
Au bar-restaurant, Terminus Château, 9 avenue de Nogent à Vincennes

### Ostéopathie



Séance d'une heure sur rendez vous pour les proches aidants  
Par Christine Bonnet, ostéopathe et psychomotricienne  
Dates et lieux au verso

### Rendez-vous avec une psychologue



Par téléphone ou en présentiel

## 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

### Séances photos



Dates et lieux au verso

Venez partager un moment de complicité avec votre proche, lors d'une séance photo à 2 ou plus, d'une trentaine de minutes.

Par Hélène DEGRANDPRE, photographe professionnelle

## S'informer

### Conférences



**Journée Nationale des aidants 2024** : Proches aidants, Quels besoins ? Quelles solutions ?

Le vendredi 4 Octobre de 12h à 17h

A la résidence Dame Blanche à Fontenay

« Les troubles de la mémoire et du comportement sous le regard d'un médecin », par le Dr Hugues Forget, médecin gériatre directeur à la santé de la ville de Fontenay

Conférence en deux parties : les lundis 2 et 16 décembre, de 18h à 19h30, à la résidence Hector Malot à Fontenay et en visio

### Cycle d'information sur la nutrition



Proches aidants, apprenez-en plus sur les spécificités de l'alimentation du binôme aidant-aidé, et émoustillez vos papilles en participant aux conférences et ateliers de cuisine en visio et en présentiel. En partenariat avec Delta 7

Conférence : jeudi 19 septembre de 18h à 19h30 à la résidence Hector Malot à Fontenay et en visio

Ateliers cuisine :

- En présentiel le 17 octobre et le 21 novembre à Hector Malot
- En présentiel le 3 octobre et le 5 décembre à Villejuif (6 rue du colonel Marchand)
- En visio : le 24 octobre et 7 novembre

### Des ressources permanentes



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

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

**Toutes ces actions sont gratuites et**

**sur inscription :**

**06 27 82 58 88**

**aidant@mri94.fr**



**Le 4 octobre**

**Assistez à notre  
journée événement  
sur le thème :**

**Proches aidants, quels  
besoins, quelles  
solutions ?**

**Au programme :**  
repas-rencontre,  
conférences,  
témoignages de  
proches aidants,  
vernissage de  
l'exposition photo ...

**A destination des  
proches aidants et des  
professionnels**

**Nous vous attendons à  
partir de 12h,  
à la résidence Dame  
Blanche au 45 avenue  
de la Dame Blanche à  
Fontenay.**