

En dehors des sorties de groupe où une contribution financière peut vous être demandée, toutes les activités proposées à la Maison des entr'Aidants sont gratuites.

Et mon proche aidé, pendant ce temps ?

Pour vous permettre de profiter sereinement de certaines activités, un accueil de votre proche aidé au sein d'une structure partenaire (CIF - SP, plateformes de répit, ou à votre domicile...) peut vous être proposé le temps des animations. Renseignez-vous à la Maison des entr'Aidants.

La Maison des entr'Aidants vient aussi chez vous !

Vous ne pouvez pas vous déplacer pour participer à nos activités ? Les animateurs de la Maison des entr'Aidants se déplacent aussi à votre domicile* pour vous rencontrer, échanger sur vos problématiques, vous proposer une animation personnalisée ou tout simplement passer un moment agréable à discuter.

LA MAISON DES ENTR'AIDANTS

86180 BUXEROLLES

06 09 51 80 67

Permanences téléphoniques du lundi au vendredi,
de 9h à 12h et de 14h à 17h
Accueil physique et visites à domicile sur RDV

maisondesaidants@buxerolles.fr

*Les visites à domicile se font uniquement chez les aidants résidant à Buxerolles.
Pour venir en bus : arrêt Buxerolles Mairie, lignes 3, 10 et 13
Programme des animations disponible sur : buxerolles.fr

Programme des animations de
**la MAISON des
entr'AIDANTS**

hiver 2025

*Vous veillez sur eux ?
Nous veillons sur vous...*



JE T'AIME, *je t'aide,* ILS M'AIDENT...

« Non, je ne suis pas un aidant, je m'occupe d'un proche qui a besoin de moi, c'est tout... »

Voilà une réflexion que l'on entend souvent. Et il est vrai que se définir comme « aidant » quand il s'agit de prendre soin d'une personne que l'on aime n'est pas une posture naturelle. Avant d'être des aidants, nous sommes avant tout des aimants, prêts à sacrifier beaucoup de nous-mêmes pour les personnes qui nous sont chères. Pourtant, il arrive parfois un moment où tous ces petits riens, ces petits sacrifices du quotidien, ces petits efforts fournis au jour le jour commencent à devenir un grand problème. Sommeil, santé, famille, vie sociale et amoureuse, travail, études... Lorsque la situation d'aidance devient problématique, c'est toutes les dimensions de notre vie qui sont affectées. On a envie de souffler, d'appeler au secours, on se sent perdu, épuisé. Et l'on devient ce que l'on s'était souvent défendu d'être : un aidant...

Parent, enfant, frère, sœur, ami, voisin... Non, on ne naît pas aidant, mais beaucoup d'entre nous le deviendrons à un moment ou à un autre de leur vie.

À la Maison des entr'Aidants, on préfère parler d'entraide plutôt que d'aide. Parce que, parfois, nous sommes plusieurs à nous occuper d'une même personne. Parce que parfois aussi, c'est cette personne elle-même qui nous aide à sa façon. Et parce que toutes ces habiletés que nous avons développées à travers cette expérience si singulière ont fait de nous des personnes meilleures, plus à l'écoute de leurs semblables, plus aptes à la solidarité et au partage. Entre aidants, on s'aide aussi, et on s'entraide, et on s'entraîne... à aller mieux, à mieux se protéger ou mieux se situer.



CETTE MAISON, *c'est la vôtre*

Parce qu'il est important de ne pas rester seul face aux difficultés de l'aidance, nous avons construit la Maison des entr'Aidants autour de trois piliers :

- **L'expertise** : un programme de formations et d'informations pour apprendre à mieux connaître les pathologies ou handicaps de nos proches, les gestes et postures qui nous protègent, les conseils de santé qui préviennent la survenue d'une maladie, les droits et aides financières que nous pouvons faire valoir...
- **Le lâcher prise** : un ensemble d'activités en individuel ou en petit groupe pour échanger sur ses difficultés, prendre de la distance, apprendre à se relaxer, à se recentrer sur soi-même ou à retrouver confiance en soi.
- **La vie sociale** : des sorties ou des séjours avec d'autres entr'Aidants, accompagnés, si on le souhaite, de nos proches aidés, pour renouer avec une vie sociale et partager de bons moments.

Chaque trimestre, la Maison des entr'Aidants vous propose ainsi un programme construit autour de ces trois axes. Et parce que cette maison, c'est avant tout la vôtre, nous intégrons toutes vos idées et suggestions à nos actions.

CETTE MAISON, *c'est la leur...*

Plateformes de répit des aidants, Dispositif d'appui à la coordination, Vienne Autonomie Conseil, professionnels de la santé et du médico-social, associations de malades, groupes d'entraide... La Maison des entr'Aidants, c'est aussi un ensemble de partenaires associatifs et institutionnels avec lesquels nous collaborons régulièrement, proposons des actions communes et nous coordonnons au quotidien pour construire, tous ensemble, des réponses adaptées aux besoins de chacun.

LES INSATIABLES

Le nouveau parcours gourmand pour les aidants propose quatre ateliers : Animé par un chef cuisinier et clôturé par des moments de dégustation, il aborde une thématique spécifique aux problématiques rencontrées par les proches aidants autour du temps du repas (dénutrition / enrichissements, textures modifiées, organisation des repas, etc...)

1- Décoder son caddie, autour des emballages. 2- Mettre en pratique les astuces cuisine pour une bonne alimentation. 3- thématique à définir ensemble lors de l'atelier précédent. 4- atelier culinaire en binôme aidant-aidé. Nous clôturerons ces rencontres par une ballade gourmande dont le thème sera à décider en groupe.

ENQUÊTE SUR LES AIDANTS ACTIFS

Dans le cadre de notre action pour les actifs aidants, nous menons actuellement un projet visant à leur faciliter le recours aux dispositifs légaux. Un questionnaire a été mis en place pour recueillir vos retours concernant les difficultés, les besoins et les attentes des personnes salariées et aidantes.



Nous vous invitons à prendre quelques minutes pour répondre à ce quiz aidants qui est anonyme. Votre participation est essentielle pour faire perdurer notre action.

FORMATION SPÉCIALE AIDANTS

Cette formation est un parcours de soutien et de développement personnel, sur mesure, et couvrant tous les aspects de votre réalité d'aidant; des experts (France Alzheimer, professionnels médico-sociaux) interviendront au cours des 7 modules hebdomadaires qui aborderont de nombreux thèmes: Comprendre votre rôle et ses limites, améliorer la communication avec votre proche, découvrir des solutions pratiques pour faciliter le quotidien, préserver votre santé et votre bien-être, connaître vos droits et les ressources disponibles, comprendre la maladie et le handicap, gérer les relations au quotidien, trouver sa place avec les professionnels, techniques pour les gestes du quotidien, conciliation vie personnelle et rôle d'aidant, préparation à l'après : fin de vie et deuil. Renseignements au 06 09 51 80 67

Les mercredis 5, 12, 19, 26 février et 5, 12, 19 mars de 9h00 à 12h00
À la Maison des projets, Salle 1, 48 avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

EXPERTISE : PERMANENCE INFOS ET DROITS

Isabelle vous accueille, vous informe et vous accompagne sur les questions d'accès aux droits, sur des informations spécifiques à vos besoins et sur diverses démarches administratives.

Les vendredis 10 janvier, 7 février et 7 mars de 09h à 11h30
À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière l'ancienne poste, 86180 Buxerolles

EXPERTISE : CAFÉ AVC

Nous vous proposons de belles rencontres conviviales, des informations et du soutien pour vivre au mieux avec les conséquences de l'AVC. Un temps organisé par France AVC86.

Les jeudis 16 janvier, 20 février et 20 mars de 09h30 à 11h30
À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière l'ancienne poste, 86180 Buxerolles

EXPERTISE : CAFÉ AVEC LA PLATEFORME DE REPIT

La plateforme de Répit Nord Vienne s'invite à la pause-café des Aidants, pour échanger et vous informer sur les solutions d'accompagnement et de répit.

Les jeudis 16 janvier, 6 février et 6 mars de 9h30 à 11h30
À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière l'ancienne Poste, 86180 Buxerolles

EXPERTISE : PAIR-AIDANCE

Vous avez acquis de l'expérience et des connaissances en tant qu'aidant de votre proche. Pourquoi ne pas les partager avec un groupe d'aidants, comme vous, pour s'entraider, se soutenir et se renforcer par l'expertise des autres face aux difficultés rencontrées ? Avec Aurore Seuron.

Lundi 10 mars de 14h30 à 16h30
À la Salle Ravel, 2 rue Maurice Ravel, 86180 Buxerolles

Accompagnement gratuit du proche aidé par des professionnels pour le temps de l'activité, à domicile ou sur le lieu d'activité.

VIE SOCIALE : LA PAUSE-CAFÉ DES AIDANTS

Nous vous accueillons pour un temps convivial d'échanges et de discussions entre aidants. Avec Marie-Thérèse Julian, intervenante à la Maison des Entr'Aidants.

Tous les jeudis du 9 janvier au 27 mars de 9h30 à 11h30
À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière l'ancienne poste, 86180 Buxerolles

Les jeudis 9 janvier, 6 février et 6 mars de 14h30 à 16h30
EHPAD Les Fougères, 1 allée des Fougères, 86440 Migné-Auxances

Tous les vendredis du 10 janvier au 28 mars de 9h30 à 11h30
au Cabinet médical de Bignoux, 37 rue de la Forêt, 86800 Bignoux

VIE SOCIALE : LES INSATIABLES

Atelier « **Décoder son caddie** » autour des emballages alimentaires.

Le lundi 27 janvier de 13h à 17h
À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière l'ancienne poste, 86180 Buxerolles

Atelier culinaire spécial aidants, l'occasion de définir ensemble des thématiques spécifiques aux problématiques rencontrées par les proches aidants (dénutrition / enrichissements, textures modifiées, organisation des repas, etc...). Animé par un chef cuisinier et clôturé par un moment de convivialité et de dégustation.

Le lundi 10 février de 14h30 à 17h30
À l'Ehpad Lumières d'Automne, Avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

Atelier culinaire en binôme aidant-aidé : de nouveau l'occasion de mettre en pratique les astuces pour une bonne alimentation - mais en incluant cette fois les aidés pour plus d'inclusivité et de convivialité !

Le lundi 17 mars de 14h30 à 17h30
À l'Ehpad Lumières d'Automne, Avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

Ballade gourmande en plain air.

Le lundi 31 mars de 14h30 à 17h30
Lieu à définir ensemble au cours de nos rencontres

VIE SOCIALE : LA PARENTHÈSE DES AIDANTS

Temps d'accueil de 14h à 14h30, activités à partir de 14h30. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67.

Tous les vendredis du 10 janvier au 28 mars de 14h à 17h
À la Maison des projets, Salle 6, 48 avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

Janvier	Février	Mars
10/01 <ul style="list-style-type: none">• Les émotions, atelier 5 : Le dégoût	07/02 <ul style="list-style-type: none">• Les émotions, atelier 7 : La surprise et bilan	07/03 <ul style="list-style-type: none">• Atelier crochet
17/01 <ul style="list-style-type: none">• Théâtre et pair-aidance	14/02 <ul style="list-style-type: none">• Théâtre et pair-aidance	14/03 <ul style="list-style-type: none">• Théâtre et pair-aidance
24/01 <ul style="list-style-type: none">• Les émotions, atelier 6 : La joie	21/02 <ul style="list-style-type: none">• Atelier modelage	21/03 <ul style="list-style-type: none">• Atelier modelage
31/01 <ul style="list-style-type: none">• Théâtre et pair-aidance	28/02 <ul style="list-style-type: none">• Sonothérapie. (apporter plaid et coussin)	28/03 <ul style="list-style-type: none">• Théâtre et pair-aidance

* CYCLE SUR LES ÉMOTIONS

7 ateliers bimestriels pour apprendre à connaître et gérer les émotions : connaissance essentielle pour un aidant. Ces exercices permettront de vous aider à identifier vos besoins et vos émotions et de mieux vous adapter aux situations tout en prenant soin de vous.

ATELIER 5 :

Le dégoût dépend surtout de notre histoire et de nos expériences. Le travail s'axera sur le contrôle de ses émotions négatives.

ATELIER 6 :

La joie est l'émotion fragile, souvent enfouie derrière toutes les autres: il s'agit de la renforcer pour y avoir accès plus souvent.

ATELIER 7 :

La surprise, soudaine et rapide, souvent associée rapidement aux autres émotions et elle n'est ni positive ou négative mais plutôt neutre. Elle facilite la curiosité et l'apprentissage.

VIE SOCIALE : RENCONTRES RELAIS

Sortie shopping en centre ville : Après la pause des aidants, nous irons déjeuner au centre ville de Poitiers, pour profiter des soldes de Janvier et faire du shopping. Sur inscription au 06 09 51 80 67.

Judi 16 janvier, de 12h à 16h
au centre ville, 86000 Poitiers

VIE SOCIALE : SORTIE CONVIVIALE

Venez fêter la Saint-Valentin à la Guinguette Pictave, apéritif offert !

Le vendredi 14 février à partir de 18h30
à la Guinguette Pictave, îlot de Tison, 86000 Poitiers

VIE SOCIALE : ATELIER BIEN-ÊTRE PAR LES PLANTES

Découvrez les bienfaits des fleurs de Bach pour gérer les émotions. Apprenez les vertus des huiles essentielles, hydrolats et eaux florales, véritables condensés de propriétés bénéfiques pour traiter les maux de l'hiver, les états émotionnels, renforcer le système digestif, etc., en fonction de vos demandes. Avec Isabelle Henry.

Le mercredi 12 février de 14h30 à 15h30
À la Maison des projets, Salle 6, 48 avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

VIE SOCIALE : CHANT PLAISIR

L'association Happy's Charly vous propose un atelier chant-plaisir. Rejoignez nous un samedi par mois pour une après-midi de chants, à partir de 15h30 et jusqu'à 18h. Venez seul ou en famille, chanter et vous amuser. Nous ne sommes pas une chorale, juste des amis qui nous retrouvons pour le plaisir de chanter ensemble. Pour connaître les dates, renseignements au 06 09 51 80 67.

Le samedi 11 janvier de 14h à 18h
À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière La Poste, 86180 Buxerolles

VIE SOCIALE : COMPTE RENDU DU SÉJOUR RÉPIT

Un dernier temps de partage pour se remémorer ce bel et bon séjour répit à Saujon.

Le lundi 13 janvier de 14h30 à 16h30
À la Salle du Conseil, Mairie, 12 rue de l'Hôtel de Ville, 86180 Buxerolles

LÂCHER PRISE : ATELIER MASSAGE

Prenez une pause individuelle bien-être le temps d'un massage habillé, adapté à vos besoins et à vos préférences. Avec Sandrine Bouche, praticienne de massages bien-être. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67

Les mercredis 15 janvier et 12 mars, 3 créneaux (14h, 15h ou 16h)
À l'Ehpad Lumières d'Automne, 310 avenue de la Liberté, 86180 Buxerolles

LÂCHER PRISE : ATELIER SOPHROLOGIE

Un ensemble de techniques de relaxation, de respiration et de décontraction musculaire, pour apprendre à se détendre. Avec Elsa Buisson, sophrologue. Inscription obligatoire au 06 09 51 80 67

Les mardis 28 janvier, 25 février et 25 mars de 15h30 à 16h30
À la Salle de danse, Mairie, 12 rue de l'Hôtel de Ville, 86180 Buxerolles

LÂCHER PRISE : ATELIER QI GONG

Issue de la sagesse et de la médecine chinoise, le Qi Gong est une pratique facile qui permet d'allier le corps et le mental ; pour un moment ressourçant et plein de bienfaits énergétiques.

Les jeudis 9 janvier, 13 février et 13 mars de 16h à 17h
À la Salle municipale Pierre Sabourin, derrière l'ancienne poste, 86180 Buxerolles

Accompagnement gratuit du proche aidé par des professionnels pour le temps de l'activité, à domicile ou sur le lieu d'activité.

JANVIER

- **Jeudi 9 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 9 janvier de 14h30 à 16h30** - La pause-café des aidants Migné-Auxances.
- **Jeudi 9 janvier de 16h à 17h** - Atelier Qi Gong.
- **Vendredi 10 janvier de 9h à 11h30** - Permanence infos et droits.
- **Vendredi 10 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 10 janvier de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, les émotions 5.
- **Samedi 11 janvier de 14h à 18h** - Chant plaisir.
- **Lundi 13 janvier de 14h30 à 16h30** - Compte rendu du séjour répit.
- **Mercredi 15 janvier de 14h à 16h** - Atelier massage.
- **Jeudi 16 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles avec la plateforme de répit.
- **Jeudi 16 janvier de 9h30 à 11h30** - Café AVC
- **Jeudi 16 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 16 janvier de 12h à 16h** - Sortie shopping en centre ville de Poitiers
- **Vendredi 17 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 17 janvier de 14h à 17h** - Théâtre et pair-aidance.
- **Jeudi 23 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Vendredi 24 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 24 janvier de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, les émotions 6.
- **Lundi 27 janvier de 13h à 17h** - Atelier «les insatiables» 1-
- **Mardi 28 janvier de 15h30 à 16h30** - Atelier sophrologie.
- **Jeudi 30 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Vendredi 31 janvier de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 31 janvier de 14h à 17h** - Théâtre et pair-aidance.

FÉVRIER

- **Jeudi 6 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 6 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles avec la plateforme de répit.
- **Jeudi 6 février de 14h30 à 16h30** - La pause-café des aidants Migné-Auxances.
- **Vendredi 7 février de 9h à 11h30** - Permanence infos et droits.
- **Vendredi 7 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 7 février de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, les émotions 7.
- **Lundi 10 février de 14h30 à 17h30** - Atelier «les insatiables» 2-
- **Mercredi 12 février de 14h30 à 15h30** - Atelier bien-être par les plantes

- **Jeudi 13 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 13 février de 16h à 17h** - Atelier Qi Gong.
- **Vendredi 14 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 14 février de 14h à 17h** - Théâtre et pair-aidance.
- **Vendredi 14 février à partir de 18h30** - Sortie conviviale à la Guinguette Pictave
- **Jeudi 20 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 20 février de 9h30 à 11h30** - Café AVC
- **Vendredi 21 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 21 février de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, Atelier modelage.
- **Mardi 25 février de 15h30 à 16h30** - Atelier sophrologie.
- **Jeudi 27 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Vendredi 28 février de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 28 février de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, sonothérapie

MARS

- **Jeudi 6 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 6 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles avec la plateforme de répit.
- **Jeudi 6 mars de 14h30 à 16h30** - La pause-café des aidants Migné-Auxances.
- **Vendredi 7 mars de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, Atelier crochet.
- **Vendredi 7 mars de 9h à 11h30** - Permanence infos et droits.
- **Vendredi 7 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Lundi 10 mars de 14h30 à 16h30** - Pair-Aidance.
- **Mercredi 12 mars de 14h à 16h** - Atelier massage.
- **Jeudi 13 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 13 mars de 16h à 17h** - Atelier Qi Gong.
- **Vendredi 14 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 14 mars de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, Théâtre et pair-aidance.
- **Lundi 17 mars de 14h30 à 17h30** - Atelier «les insatiables» 3-
- **Jeudi 20 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Jeudi 20 mars de 9h30 à 11h30** - Café AVC
- **Vendredi 21 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 21 mars de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, Atelier modelage.
- **Mardi 25 mars de 15h30 à 16h30** - Atelier sophrologie.
- **Jeudi 27 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Buxerolles.
- **Vendredi 28 mars de 9h30 à 11h30** - La pause-café des aidants Bignoux.
- **Vendredi 28 mars de 14h à 17h** - La parenthèse des aidants, Théâtre et pair-aidance.
- **Lundi 31 mars de 14h30 à 17h30** - Atelier «les insatiables» 4-