

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS

JANVIER À JUIN 2021

L'Aidant Bus, véritable espace ressource itinérant est ouvert aux aidants de personnes malades, âgées et/ou en situation de handicap, sans condition d'âge.

Des animations, des ateliers, des formations spécialement pensés pour les aidants.

 /AidantBus

[www.aidantbus.fr](http://www.aidantbus.fr)



# Être aidant, qu'est-ce que c'est ?

Être aidant c'est apporter une aide et un soutien régulier à un proche en situation de dépendance ou de perte d'autonomie. C'est aussi et surtout accompagner une personne chère et faire face à tous les bouleversements que la maladie ou la dépendance entraînent.

On considère qu'un français sur cinq est aidant soit 11 millions de personnes à l'échelle nationale. **Dans le Sud Manche, ce ne sont pas moins de 17 600 individus qui sont concernés par l'aide.**



- Vous êtes engagé dans l'accompagnement d'une personne, **âgée, malade ou dépendante** ?

- Vous êtes le parent d'un **enfant atteint d'une maladie** ou en situation de **handicap** ?

- Vous vous mobilisez chaque jour pour soutenir des personnes en situation de **perte d'autonomie** dans votre travail ?

*Votre rôle est précieux.*

Il est tout naturel que vous ayez besoin d'être soutenu, accompagné et informé.



# L'Aidant Bus, un service nouveau pour les aidants

- UN LIEU DE **RENCONTRE**
- UN LIEU D' **INFORMATION**
- UN LIEU D' **ANIMATION**
- UN LIEU DE **FORMATION**
- UN LIEU DE **RÉPIT**



L'espace ressource se déplacera quotidiennement d'un canton à l'autre du Sud Manche.



|  |                                  |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|
|  | GRATUIT                          |  | PRISE EN CHARGE POSSIBLE DE LA PERSONNE QUE VOUS ACCOMPAGNEZ |
|  | TOUT PUBLIC AIDANT ET NON AIDANT |  | NOCTURNE   |
|  | COUPLE AIDANT-AIDÉ               |  | JEUNES AIDANTS   |

Pour plus d'informations : 02 33 68 21 35 ou [contact@aidantbus.fr](mailto:contact@aidantbus.fr)  
[www.aidantbus.fr](http://www.aidantbus.fr) - /AidantBus

# Des permanences conviviales

## Besoin de souffler ?

De décompresser, de parler sans être jugé ? Venez échanger et partager avec des pairs dans un cadre informel, convivial et chaleureux, à deux pas de chez vous.

L'Aidant Bus organise **chaque semaine** des permanences conviviales dans les différents chefs-lieux de canton. Vous serez **écoutés, informés, orientés, et accompagnés** dans vos démarches. Venez nous rencontrer !



*« J'accompagne ma maman souffrante de la maladie d'Alzheimer. Elle vit chez elle mais pour combien de temps encore ? J'aimerais être accompagnée dans mes choix. »*

*Madame N. aidante de sa mère*





*« Nous sommes les parents d'une petite fille autiste. Nous nous sentons souvent incompris, parfois même jugés par nos proches et aimerions pouvoir échanger avec des parents qui partagent nos inquiétudes. »*

*L. & N. aidants de leur fille*

**Les permanences conviviales se tiennent au sein de l'Aidant Bus chaque lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 13h, dans les différents chefs-lieux de canton.**  
**Pas d'inscription nécessaire.**

Pour connaître le lieu de stationnement exact du bus, appelez-nous au 02.33.68.21.35 ou envoyez-nous un mail à [contact@aidantbus.fr](mailto:contact@aidantbus.fr)

|   | JANVIER | FÉVRIER              | MARS                 | AVRIL                | MAI | JUIN                 |
|---|---------|----------------------|----------------------|----------------------|-----|----------------------|
| AVRANCHES   |         | 11                   | 12                   | 6 & 29               | 31  | 22                   |
| BARENTON  | 28      | 19                   | 22                   | 15                   | 7   | 8                    |
| BRÉCEY  |         | 1 <sup>er</sup> & 23 | 25                   | 19                   | 18  | 11                   |
| DUCEY-LES-CHÉRIS  |         | 5                    | 1 <sup>er</sup> & 30 | 23                   | 25  | 17                   |
| ISIGNY-LE-BUAT  | 26      | 18                   | 19                   | 13                   | 6   | 7                    |
| JUVIGNY-LES-VALLÉES   |         | 4 & 26               | 29                   | 22                   | 21  | 15                   |
| LE TEILLEUL   |         | 12                   | 15                   | 8 & 30               |     | 1 <sup>er</sup> & 25 |
| MORTAIN-BOCAGE  |         | 2 & 25               | 26                   | 20                   | 20  | 14                   |
| PONTORSON   |         | 9                    | 11                   | 2 & 27               | 28  | 21                   |
| ST-HILAIRE-DU-HARCOUËT  |         | 8                    | 2                    | 1 <sup>er</sup> & 26 | 27  | 18                   |
| ST-JAMES  | 29      | 22                   | 23                   | 16                   | 17  | 10                   |
| SARTILLY-BAIE-BOCAGE  | 25      | 16                   | 18                   | 12                   | 4   | 4 & 29               |
| SOURDEVAL   |         | 15                   | 16                   | 9                    | 3   | 3 & 28               |



## *Café des Aidants*

Les Cafés des Aidants sont des espaces de rencontre, d'échange et d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de votre proche.

Ces rencontres ont lieu à intervalle régulier et sont co-animées par deux professionnels. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer les échanges. L'objectif est de vous offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.





Prise en charge possible de la personne que vous accompagnez par un(e) auxiliaire de vie. Sur inscription au plus tard une semaine à l'avance au 02 33 68 21 35.

|  | MARS                             | AVRIL                             | MAI                             | JUIN                             |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>AVRANCHES</b><br>(Ti' Boussa)  | <b>12 mars</b><br>de 14h à 16h30 | <b>6 avril</b><br>de 14h à 16h30  | <b>31 mai</b><br>de 14h à 16h30 | <b>22 juin</b><br>de 14h à 16h30 |
| <b>ISIGNY-LE-BUAT</b><br>(Montigny Bar)   | <b>19 mars</b><br>de 14h à 16h30 | <b>13 avril</b><br>de 14h à 16h30 |                                 | <b>7 juin</b><br>de 14h à 16h30  |
| <b>MORTAIN-BOCAGE</b>   | <b>26 mars</b><br>de 14h à 16h30 | <b>20 avril</b><br>de 14h à 16h30 |                                 | <b>14 juin</b><br>de 14h à 16h30 |



En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'un de ces cafés merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.

# Les ateliers des jeunes aidants

Un temps pour soi, pour s'amuser, pour souffler, pour parler de son expérience sans être jugé, pour rencontrer d'autres jeunes dans la même situation.

Être jeune aidant qu'est-ce que ça veut dire ? C'est être un enfant ou un adolescent et apporter une aide et un soutien régulier à un membre de sa famille ou de son foyer. Ce proche a besoin d'aide en raison d'une maladie physique, mentale ou d'un handicap.

**Vous êtes jeune aidant ou connaissez un jeune aidant ? Venez nous rencontrer !**

*« Nous les jeunes aidants, on a tendance à se fondre dans la masse ; "l'air de rien" vous ne voyez aucune différence avec les autres, et pourtant nous sommes différents. Nous avons des responsabilités que tout le monde n'a pas à cet âge-là. »*

*Mariama, 17 ans, aidante de sa mère atteinte de polyarthrite.*



*« On vit tous au rythme de mon père. "Je l'aide tant que je peux". Indirectement, c'est ma mère que je soutiens. Elle ne fait jamais rien pour elle, mon père occupe tout son temps.*

*Si elle s'écroule, c'est catastrophique. "Je suis un peu laidant de l'aidante". »*


*Martin, 15 ans, dont le père est en situation de handicap suite à un accident.*





En journée ou en soirée, l'Aidant Bus propose des temps d'échange et de discussion aux jeunes. Plutôt axés sur la sensibilisation lorsqu'ils se déroulent au sein des collèges et des lycées, ces moments sont de véritables bulles d'air pour les jeunes aidants lorsqu'ils se déroulent en dehors du temps scolaire : ateliers théâtre, musique, jeu, cuisine...

**Participer aux ateliers des jeunes aidants c'est s'offrir un moment pour soi, pour s'amuser, pour souffler, pour parler de son expérience sans être jugé, pour rencontrer d'autres jeunes dans la même situation.**

|  | <b>INTERVENTIONS DANS<br/>LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES</b> | <b>ATELIERS JEUNES AIDANTS</b>                     |
|--|--|--|
| <b>BARENTON</b>  | 19 février<br>8 juin                                       | 8 juin à partir de 17h                             |
| <b>SAINT-JAMES</b>   | 23 mars  | 23 mars à partir de 17h                            |
| <b>ST-HILAIRE-<br/>DU-HARCOUËT</b>   |  | 2 mars à partir de 17h<br>26 avril à partir de 17h |



Si vous souhaitez participer à l'un de ces ateliers merci de bien vouloir demander l'autorisation à vos parents et vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35. Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous rencontrer lors des permanences conviviales.

## Conférences

**S'informer sur les solutions existantes, sur l'évolution de la maladie, sur les différents dispositifs, n'est pas toujours une mince affaire ! Nos conférences sont là pour vous donner des clés.**

- **Accompagner** son proche dans les différentes étapes de la maladie, **jusqu'à la fin de sa vie.**

Par Emmanuelle POULLAIN, Cadre de santé en soins palliatifs au Centre Hospitalier de Saint-James et Pascale DOSSMANN, Formatrice.

- **Tutelle, curatelle** : Comprendre les différentes mesures de protection et leurs enjeux.

Par l'ATMPM (Association Tutélaire des Majeurs Protégés de la Manche)

- Retrouver du temps libre : quelles solutions de répit **adaptées à vos besoins ?**

En présence de Laetitia Davoine infirmière coordinatrice de l'accueil de jour "Au fil de l'air", du RSVA (Réseau de Service pour une Vie Autonome), et d'autres invités.

- Prévention, **dépistage et accompagnement du cancer chez la personne âgée.**

Par UCOGIR Normandie (Unité de Coordination en Oncogériatrie)

- « Qui veut aller loin, ménage sa monture »


**Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.**

Par Michelle Arcand psychologue et Lorraine Brissette travailleuse sociale, les deux Québécoises sont également conférencières et auteures de nombreux ouvrages.





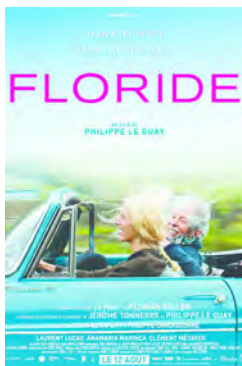
Prise en charge possible de la personne que vous accompagnez par un(e) auxiliaire de vie. Sur inscription au plus tard une semaine à l'avance au 02 33 68 21 35.

|  | ACCOMPAGNER JUSQU'À LA FIN DE VIE | MESURES DE PROTECTION, TUTELLE, CURATELLE | RETROUVER DU TEMPS LIBRE : QUELLES SOLUTIONS DE RÉPIT ? | CANCER CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE | PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE |
|---|-----------------------------------|---|---|------------------------------|--|
| AVRANCHES   |                                   |   | 6 avril ☁️<br>de 18h à 20h                              |                              |  |
| BRÉCEY  |                                   |   |   |                              | 18 mai ☁️<br>de 18h à 20h                        |
| DUCEY-LES-CHÉRIS  |                                   |   |   | 25 mai<br>de 14h à 16h       |  |
| ISIGNY-LE-BUAT  |                                   | 26 janvier ☁️<br>de 18h à 20h             |   |                              |  |
| MORTAIN-BOCAGE  |                                   |   |   | 20 avril ☁️<br>de 18h à 20h  | 2 février<br>de 14h à 16h                        |
| PONTORSON   |                                   |   | 9 février<br>de 14h à 16h                               |                              |  |
| ST-JAMES  | 22 février<br>de 14h à 16h        |   |   |                              |  |
| SARTILLY-BAIE-BOCAGE  | 25 janvier<br>de 14h à 16h        | 29 juin ☁️<br>de 18h à 20h                |   |                              |  |
| SOURDEVAL   | 16 mars ☁️<br>de 18h à 20h        | 9 avril<br>de 14h à 16h                   |   |                              |  |

En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'une de ces conférences merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.

# Ciné débat / Théâtre

Une projection ou un spectacle de qualité dans un contexte interactif propice à l'échange dans la joie et la bonne humeur.



## FLORIDE (CINÉ-DÉBAT) :

A 80 ans, Claude Lherminier n'a rien perdu de sa prestance. Mais il lui arrive de plus en plus souvent d'avoir des oublis, des accès de confusion. Un état qu'il se refuse obstinément à admettre. Carole, sa fille aînée, mène un combat de tous les instants pour qu'il ne soit pas livré à lui-même.

*Le film sera suivi d'un temps d'échange de trente minutes avec Jean Saunier, Président de France Alzheimer Manche.*



## DE TOUTES NOS FORCES (CINÉ-DÉBAT) :

Julien, comme tous les adolescents, rêve de défis et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables. Bille en tête, il s'engage dans une folle aventure : celle de participer au triathlon Ironman de Nice, l'un des concours les plus difficiles. Débute alors une lutte acharnée pour convaincre ses parents et se préparer !

*Le film sera suivi d'un temps d'échange de trente minutes avec le public.*


## TOUTS AIDANTS (THÉÂTRE) :

Marie-Claire s'occupe de Georges, son mari en perte d'autonomie. C'est un travail à plein-temps. 24 heures sur 24. 7 jours sur 7. Comme beaucoup d'aidants Marie-Claire est happée par le tourbillon infernal du quotidien. Plus de temps pour causer avec les voisins, pour partager avec les amis ou pour profiter de la famille. Plus de temps pour elle, juste pour elle...

*Un spectacle-débat humoristique, interactif et informatif de la compagnie Casus Délires.*



Prise en charge possible de la personne que vous accompagnez par un(e) auxiliaire de vie. Sur inscription au plus tard une semaine à l'avance au 02 33 68 21 35

|  | CINÉ DÉBAT                    | THÉÂTRE                     |
|--|-------------------------------|-----------------------------|
| BRÉCEY   |                               | 11 juin<br>de 14h à 16h30   |
| LE TEILLEUL  |                               | 1 juin<br>de 14h à 16h30    |
| MORTAIN-BOCAGE   | 2 février 🌙<br>de 18h à 20h30 |                             |
| PONTORSON  | 28 mai<br>de 14h à 16h30      |                             |
| ST-HILAIRE-DU-HARCOUËT   |                               | 8 février<br>de 14h à 16h30 |
| ST-JAMES   | 29 janvier<br>de 14h à 16h30  |                             |
| SARTILLY-BAIE-BOCAGE   |                               | 4 mai 🌙<br>de 18h à 20h30   |



En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'une de ces séances merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.

|    | JANVIER  |                                       | FÉVRIER     |                                      | MARS        |                                       |
|----|----------|---------------------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------|---------------------------------------|
| 1  |          |                                       | BRÉCEY      | Bien-être                            | DUCEY       | Anim.aidant-aidé                      |
| 2  |          |                                       | MORTAIN     | Conférence - Ciné débat <sup>®</sup> | ST-HILAIRE  | Bien-être - Jeunes aidants            |
| 3  |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 4  |          |                                       | JUVIGNY     | Formation                            |             |                                       |
| 5  |          |                                       | DUCEY       | Socio esthétique                     |             |                                       |
| 6  |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 7  |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 8  |          |                                       | ST-HILAIRE  | Théâtre                              |             |                                       |
| 9  |          |                                       | PONTORSON   | Bien-être - Conférence               |             |                                       |
| 10 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 11 |          |                                       | AVRANCHES   | Formation                            | PONTORSON   | Conférence                            |
| 12 |          |                                       | LE TEILLEUL | Bien-être                            | AVRANCHES   | Café des aidants                      |
| 13 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 14 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 15 |          |                                       | SOURDEVAL   | Bien-être                            | LE TEILLEUL | Bien-être                             |
| 16 |          |                                       | SARTILLY    | Anim.aidant-aidé - For.              | SOURDEVAL   | Anim.aidant-aidé - Conf. <sup>®</sup> |
| 17 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 18 |          |                                       | ISIGNY      | Formation                            | SARTILLY    | Formation                             |
| 19 |          |                                       | BARENTON    | Jeunes aidants                       | ISIGNY      | Café des aidants                      |
| 20 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 21 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 22 |          |                                       | ST-JAMES    | Conférence                           | BARENTON    | Socio esthétique                      |
| 23 |          |                                       | BRÉCEY      | Bien-être - Formation                | ST-JAMES    | Jeunes aidants-J.aidés                |
| 24 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 25 | SARTILLY | Conférence                            | MORTAIN     | Formation                            | BRÉCEY      | Formation                             |
| 26 | ISIGNY   | Anim.aidant-aidé - Conf. <sup>®</sup> | JUVIGNY     | Anim.aidant-aidé                     | MORTAIN     | Café des aidants                      |
| 27 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |
| 28 | BARENTON | Formation                             |             |                                      |             |                                       |
| 29 | ST-JAMES | Ciné débat                            |             |                                      | JUVIGNY     | Bien-être <sup>®</sup>                |
| 30 |          |                                       |             |                                      | DUCEY       | Bien-être - Foromation                |
| 31 |          |                                       |             |                                      |             |                                       |

# L'AIDANT BUS DE JANVIER À JUIN 2021.

|    | AVRIL       |                           | MAI        |                        | JUIN        |                          |
|----|-------------|---------------------------|------------|------------------------|-------------|--------------------------|
| 1  | ST-HILAIRE  | Formation                 |            |                        | LE TEILLEUL | Théâtre - Formation      |
| 2  | PONTORSON   | Anim.aidant-aidé          |            |                        |             |                          |
| 3  |             |                           | SOURDEVAL  | Bien-être              | SOURDEVAL   | Formation                |
| 4  |             |                           | SARTILLY   | Bien-être - Théâtre    | SARTILLY    | Bien-être                |
| 5  |             |                           |            |                        |             |                          |
| 6  | AVRANCHES   | Café des adts - Conf.     | ISIGNY     | Formation              |             |                          |
| 7  |             |                           | BARENTON   | Anim.aidant-aidé       | ISIGNY      | Café des aidants         |
| 8  | LE TEILLEUL | Formation                 |            |                        | BARENTON    | Jeunes aidants-J.aidés   |
| 9  | SOURDEVAL   | Conférence                |            |                        |             |                          |
| 10 |             |                           |            |                        | ST-JAMES    | Formation                |
| 11 |             |                           |            |                        | BRÉCEY      | Théâtre                  |
| 12 | SARTILLY    | Socio esthétique          |            |                        |             |                          |
| 13 | ISIGNY      | Café des adts - Bien être |            |                        |             |                          |
| 14 |             |                           |            |                        | MORTAIN     | Café des aidants         |
| 15 | BARENTON    | Formation                 |            |                        | JUVIGNY     | Art thérapie - Formation |
| 16 | ST-JAMES    | Bien-être                 |            |                        |             |                          |
| 17 |             |                           | ST-JAMES   | Anim.aidant-aidé       | DUCEY       | Formation                |
| 18 |             |                           | BRÉCEY     | Bien-être - Conf.      | ST-HILAIRE  | Anim.aidant-aidé         |
| 19 | BRÉCEY      | Anim.aidant-aidé          |            |                        |             |                          |
| 20 | MORTAIN     | Café des adts - Conf.     | MORTAIN    | Formation              |             |                          |
| 21 |             |                           | JUVIGNY    | Formation              | PONTORSON   | Formation                |
| 22 | JUVIGNY     | Art thérapie              |            |                        | AVRANCHES   | Café des aidants         |
| 23 | DUCEY       | Anim.aidant-aidé          |            |                        |             |                          |
| 24 |             |                           |            |                        |             |                          |
| 25 |             |                           | DUCEY      | Conférence - Bien-être | LE TEILLEUL | Bien-être                |
| 26 | ST-HILAIRE  | Jeunes aidants            |            |                        |             |                          |
| 27 | PONTORSON   | Socio esth. - Formation   | ST-HILAIRE | Formation              |             |                          |
| 28 |             |                           | PONTORSON  | Ciné débat             | SOURDEVAL   | Bien-être                |
| 29 | AVRANCHES   | Formation                 |            |                        | SARTILLY    | Formation - Conf.        |
| 30 | LE TEILLEUL | Bien-être                 |            |                        |             |                          |
| 31 |             |                           | AVRANCHES  | Café des aidants       |             |                          |

# Bien-être : un moment à vous

Offrez-vous un moment de détente et de relaxation.  
Respirez, détendez-vous, évacuez le stress  
et profitez d'un instant de bien-être.

## **YANG SHENG :**

Prendre le temps de **se ressourcer** dans une pratique alliant travail du corps et de l'esprit. Le Yang Sheng est une **méthode chinoise millénaire**.



## **SOPHROLOGIE :**

Retrouver un équilibre entre ses émotions, ses pensées et ses comportements, mais aussi **optimiser ses possibilités et vaincre ses angisses** grâce à la relaxation.



## **BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT :**

S'offrir un **temps pour souffler**, découvrir la danse contemporaine, vivre un **moment de plaisir**, de récupération et de partage.




## **YOGA DU RIRE :**

S'accorder une séance de **détente, de tonus et de vitalité**, axée sur la pensée positive. Scientifiques et médias l'affirment : **le rire est bon pour la santé !**





Prise en charge possible de la personne  
que vous accompagnez par un(e) auxiliaire de vie.  
Sur inscription au plus tard une semaine à l'avance  
au 02 33 68 21 35.

|  | YANG SHENG              | SOPHROLOGIE             | BIEN-ÊTRE EN<br>MOUVEMENT   | YOGA<br>DU RIRE         |
|---|-------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| BRÉCEY  |                         |                         | 1 février<br>14h à 16h<br>18 mai<br>14h à 16h                           | 23 février<br>14h à 16h |
| DUCEY-LES-CHÉRIS  | 25 mai<br>18h à 20h ☾   |                         |   | 30 mars<br>14h à 16h    |
| ISIGNY-LE-BUAT  | 13 avril<br>18h à 20h ☾ |                         |   |                         |
| JUVIGNY-LES-VALLÉES   | 29 mars<br>14h à 16h    |                         |   |                         |
| LE TEILLEUL   |                         |                         | 12 février<br>14h à 16h<br>15 mars<br>14h à 16h<br>25 juin<br>14h à 16h | 30 avril<br>14h à 16h   |
| PONTORSON   | 9 février<br>14h à 16h  |                         |   |                         |
| ST-HILAIRE-DU-HARCOUËT  | 2 mars<br>14h à 16h     |                         |   |                         |
| ST-JAMES  | 16 avril<br>14h à 16h   |                         |   |                         |
| SARTILLY-BAIE-BOCAGE  |                         | 4 mai<br>14h à 16h      |   | 4 juin<br>14h à 16h     |
| SOURDEVAL   | 3 mai<br>14h à 16h      | 15 février<br>14h à 16h |   | 28 juin<br>14h à 16h    |

En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'un de ces ateliers  
merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.

## Socia-esthétique, art-thérapie : Pensez à vous

Offrez-vous une bouffée d'air, un moment de recul pour appréhender vos émotions, prenez soin de vous pour prendre soin de l'autre.



### SOCIO-ESTHÉTIQUE :

Découvrir une autre manière de prendre soin de soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique, tout en douceur. Contribuer à la reconstruction de l'image de soi et au regain de confiance.

### ART-THÉRAPIE :

Laisser aller sa créativité et laisser libre court à son imagination pour exprimer son intériorité : émotions, pensées, intuition... L'art-thérapie permet de réduire l'anxiété en travaillant notamment sur le lâcher-prise.





Prise en charge possible de la personne  
que vous accompagnez par un(e) auxiliaire de vie.  
Sur inscription au plus tard une semaine à l'avance  
au 02 33 68 21 35.

|  | SOCIO-ESTHÉTIQUE          | ART-THÉRAPIE                                  |
|---|---------------------------|---|
| BARENTON  | 22 mars<br>de 14h à 16h   |   |
| DUCEY-LES-CHÉRIS  | 5 février<br>de 14h à 16h |   |
| JUVIGNY-LES-VALLÉES   |                           | 22 avril de 14h à 16h<br>15 juin de 14h à 16h |
| PONTORSON   | 27 avril<br>de 14h à 16h  |   |
| SARTILLY-BAIE-BOCAGE  | 12 avril<br>de 14h à 16h  |   |



En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'un de ces ateliers  
merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.

# 20 UN LIEU D' ANIMATION

## Un moment de partage avec la personne que vous accompagnez

Vivez un moment de plaisir et de détente en toute convivialité avec la personne qui vous est chère et rencontrez d'autres binômes aidant-aidé.

### CIRQUE ADAPTÉ :

Un atelier pour que chacun, à son rythme et selon la nature de sa problématique, prenne confiance en lui et en les autres. Dans un univers bienveillant et ludique, les participants découvrent, s'initient et persévèrent pour réussir et progresser.



### MÉDIATION ANIMALE :

Un atelier qui mise sur la réciprocité dont fait preuve l'animal et sur son potentiel de stimulation, de motivation et de contact affectif. Dans le respect de leur identité et de leur sécurité, les participants s'octroient un moment de mieux-être.



### JEUX GÉANTS EN BOIS :

Jeux de stimulation ou d'animation pour développer la motricité, la réflexion, la création, l'adresse ou tout simplement pour partager un moment de plaisir simple. Le jeu est un moyen de maintenir une relation positive avec la personne aidée.





Prise en charge possible de la personne que vous accompagnez par un(e) auxiliaire de vie. Sur inscription au plus tard une semaine à l'avance au 02 33 68 21 35.

|   | CIRQUE ADAPTÉ              | MÉDIATION ANIMALE            | JEUX GÉANTS EN BOIS        |
|--|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| BARENTON   | 7 mai<br>de 14h à 16h      |                              |                            |
| BRÉCEY   |                            |                              | 19 avril<br>de 14h à 16h   |
| DUCEY-LES-CHÉRIS   |                            | 1 mars<br>de 14h à 16h       | 23 avril<br>de 14h à 16h   |
| ISIGNY-LE-BUAT   |                            | 26 janvier<br>de 14h à 16h30 |                            |
| JUVIGNY-LES-VALLÉES  | 26 février<br>de 14h à 16h |                              |                            |
| PONTORSON  | 2 avril<br>de 14h à 16h    |                              |                            |
| ST-HILAIRE-DU-HARCOUËT   |                            |                              | 18 juin<br>de 14h à 16h    |
| ST-JAMES   | 17 mai<br>de 14h à 16h     |                              |                            |
| SARTILLY-BAIE-BOCAGE   |                            |                              | 16 février<br>de 14h à 16h |
| SOURDEVAL  |                            |                              | 16 mars<br>de 14h à 16h    |

En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'un de ces ateliers merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.

## Formations

On devient proche aidant pour différentes raisons et souvent malgré soi, parfois sans même le savoir et presque toujours sans y être préparé.

### GESTES ET POSTURES :

Trois modules interactifs pour apprendre **les bons gestes** afin d'aider votre proche sans vous faire mal. **Présentation de matériels et équipements adaptés à vos besoins**. Echange de "trucs et astuces" pour vous faciliter le quotidien.



### COMMUNICATION :

Deux modules dynamiques pour apprendre à **communiquer avec bienveillance**, à mieux **gérer les conflits** et développer l'estime de soi. Un atelier dédié aux techniques de **communication non verbales** pour vous aider à maintenir le dialogue quand la pathologie rend la communication verbale impossible.





### NUTRITION :

Deux modules concrets pour répondre à vos questions sur le bien manger, **l'équilibre des repas**, les différents **régimes alimentaires**, le plaisir partagé ou encore la peur des fausses routes. **Un atelier cuisine « Batchcooking »**.



Prise en charge possible de la personne que vous accompagnez par un(e) auxiliaire de vie. Sur inscription au plus tard une semaine à l'avance au 02 33 68 21 35.

|   | GESTES ET POSTURES  | COMMUNICATION  | NUTRITION                                       |
|--|---|--|---|
| AVRANCHES  |   | 11 février de 14h à 16h<br>29 avril de 14h à 16h                         |   |
| BARENTON   |   | 28 janvier de 14h à 16h<br>15 avril de 14h à 16h                         |   |
| BRÉCEY   |   |  | 23 février 18h à 20h ☁️<br>25 mars de 14h à 16h |
| DUCEY-LES-CHÉRIS   |   |  | 30 mars 18h à 20h ☁️<br>17 juin de 14h à 16h    |
| ISIGNY-LE-BUAT   | 18 février de 14h à 16h<br>6 mai de 14h à 16h                           |  |   |
| JUVIGNY-LES-VALLÉES  |   | 4 février de 14h à 16h<br>21 mai de 14h à 16h<br>15 juin de 18h à 20h ☁️ |   |
| LE TEILLEUL  | 8 avril 14h à 16h<br>1 juin de 18h à 20h ☁️                             |  |   |
| MORTAIN-BOCAGE   |   |  | 25 février 14h à 16h<br>20 mai de 14h à 16h     |
| PONTORSON  |   | 27 avril 18h à 20h ☁️<br>21 juin de 14h à 16h                            |   |
| ST-HILAIRE-DU-HARCOUËT   |   |  | 1 avril 14h à 16h<br>27 mai de 14h à 16h        |
| ST-JAMES   | 10 juin 14h à 16h   |  |   |
| SARTILLY-BAIE-BOCAGE   | 16 février 18h à 20h ☁️<br>18 mars de 14h à 16h<br>29 juin de 14h à 16h |  |   |
| SOURDEVAL  | 3 juin 14h à 16h  |  |   |

En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'une de ces formations merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.

# Suppléance ?

Pendant que vous profitez d'un moment à vous avec l'Aidant Bus, **la personne que vous accompagnez peut être prise en charge gratuitement par un(e) auxiliaire de vie.**

Pour vous inscrire ou pour en savoir plus, contactez-nous !



02 33 68 21 35



contact@aidantbus.fr



www.aidantbus.fr



/AidantBus

Ou venez nous rencontrer à l'occasion de nos **permanences conviviales chaque lundi, mardi, jeudi et vendredi entre 10h et 13h.**







# L'Aidant Bus en bref

## OÙ ?

À Avranches, Barenton, Brécey, Ducey-les-Chéris, Isigny-le-Buat, Juvigny-les-Vallées, Le Teilleul, Mortain-Bocage, Pontorson, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Saint-James, Sartilly-Baie-Bocage et Sourdeval.

**Pour connaître l'adresse exacte, contactez-nous.**

## QUAND ?

Chaque lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 13h et de 14h à 16h30.

Chaque mardi soir de 18h à 20h.

## POUR QUI ?

Pour toute personne apportant une aide et un soutien régulier à un proche en situation de dépendance ou de perte d'autonomie, quel que soit son âge. Également ouvert aux professionnels aidants du domicile.

*Venez nous rencontrer !*



**DES SOLUTIONS DE TRANSPORT PEUVENT ÊTRE ENVISAGÉES AVEC SOLIDARITÉ TRANSPORT.**

En raison du contexte sanitaire, les dates, lieux et animations prévus dans ce programme pourront être modifiés.

# AIDANT Bus

Merci à nos partenaires locaux et plus particulièrement aux membres du comité de pilotage qui ont largement contribué au développement de l'Aidant Bus.



Merci aux communes du territoire pour leur écoute, leur soutien et plus particulièrement aux villes d'Avranches, Barenton, Brécey, Ducey-les-Chéris, Isigny-le-Buat, Juvigny-les-Vallées, Le Teilleul, Mortain Bocage, Pontorson, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Saint-James, Sartilly-Baie-Bocage et Sourdeval pour leur accueil, prêt de salles et matériels.

Merci enfin à nos partenaires financeurs sans lesquels cet espace ressource itinérant pour les aidants n'aurait pu voir le jour.

