

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2021 À JANVIER 2022

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.



# , 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'aidance.**



- Vous êtes engagé.e 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 déplace quotidiennement d'un canton à l'autre sur l'ensemble de l'agglomération Mont Saint-Michel Normandie.



GRATUIT



TOUT PUBLIC AIDANT ET NON AIDANT



COUPLE AIDANT-AIDÉ



PRISE EN CHARGE POSSIBLE DE LA PERSONNE QUE VOUS ACCOMPAGNEZ



NOCTURNE



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 **écouté.e.s, informé.e.s, orienté.e.s, et accompagné.e.s** 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)

 	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER
AVRANCHES	6 & 28	21	25	17	24
BARENTON	14	7	8	3	10
BRÉCEY	17	11	15	7	13
DUCEY-LES-CHÉRIS	23	15	19	13	18
ISIGNY-LE-BUAT	13	5	5	2	7
JUVIGNY-LES-VALLÉES	21	14	18	10	17
LE TEILLEUL	7 & 30	22	26	3	25
MORTAIN-BOCAGE	20	12	16	9	14
PONTORSON	3 & 27	19	23	16	21
ST-HILAIRE-DU-HARCOUËT	2 & 24	18	22	14	20
ST-JAMES		8	9	6	11
SARTILLY-BAIE-BOCAGE	10	4	4 & 30		6 & 28
SOURDEVAL	9	1er	2 & 29		4 & 27



## 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

 SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	
<b>AVRANCHES</b> (Ti' Boussa)	28	21	25	17	24
<b>MORTAIN</b> (Forum du Mortainais)	20	12	16	9	14



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.

# Ateliers de prévention de l'épuisement

**Les ateliers de prévention de l'épuisement en visio sont des espaces de réflexion et d'échange.**

Ces ateliers ont pour objectif de vous aider à gérer votre énergie, à cerner vos motivations et à respecter vos besoins afin de prévenir le risque d'épuisement accru par votre relation d'aide auprès de votre proche. Les ateliers se centrent sur vous dans votre globalité, favorisant la mise en mouvement. Les échanges ont lieu une soirée par semaine pendant un mois et demi.







**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**



Tous les lundis : **20 et 27 septembre, 4, 11, 18 et 24 octobre, 8 novembre**

Démarrage des ateliers entre 18h et 20h, selon votre convenance.



Par soucis d'organisation, il est impératif de participer à l'ensemble des ateliers. Il n'est donc pas possible de s'inscrire isolément sur une date. Le format visio, vous effraie ? Nous pouvons vous accompagner ! Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au 02 33 68 21 35.

# Le temps d'un échange

S'informer et prendre du recul n'est pas toujours une mince affaire ! Nos temps d'échanges sont là pour vous donner des clés.

- **Cultivons l'optimisme, c'est bon pour notre santé !**

Aller vers l'optimisme, oui mais comment lorsqu'on est aidant ? En prenant conscience des petits bonheurs de la vie quotidienne.

Par Joachim Paviot de « Communiquer avec Bienveillance », **lundi 13 septembre à 14h à Isigny-le-Buat**

- **Vivre son deuil au jour le jour.**

Comment fait-on pour traverser un deuil ? On parle si peu de ce moment si difficile de l'existence. Pourtant, le deuil est l'une des expériences les plus communes, les plus douloureuses, et les plus profondément humaines.

Par « Aime la vie, aide la vie », **vendredi 17 septembre à 14h à Brécey**

- **Les relations familiales** dans l'accompagnement d'un proche.

Le vieillissement, la perte d'autonomie confrontent les familles à des situations nouvelles. Dans ce contexte, comment préserver les relations familiales ?

En quoi la médiation peut-elle permettre l'expression des différences, la résolution de conflits et la recherche de solutions concertées ?

Par « D'aujourd'hui à demain », **mardi 12 octobre à 18h à Mortain et vendredi 28 janvier à 14h à Sartilly**

- « Qui veut aller loin, ménage sa monture » **Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre**

Un temps dédié aux **aidants** le **vendredi 19 novembre à 14h à Ducey-les-Chéris**

Un temps dédié aux **professionnels** le **jeudi 20 janvier à 14h Saint-Hilaire-du-Harcouët**

Sarah Tesson et Ophélie Gesbert d'Apeps & Co, toutes deux neuro-psychologues et formées par Michelle Arcand et Lorraine Brissette (travailleuses sociales Québécoises, 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

- **Réparer la relation après un conflit.**

Cet atelier est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence verbale là où elle se manifeste.

Par « Communiquer avec Bienveillance », **mardi 23 novembre à 14h à Pontorson.**

- **Tutelle, curatelle :** comprendre les différentes mesures de protections et leurs enjeux.

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

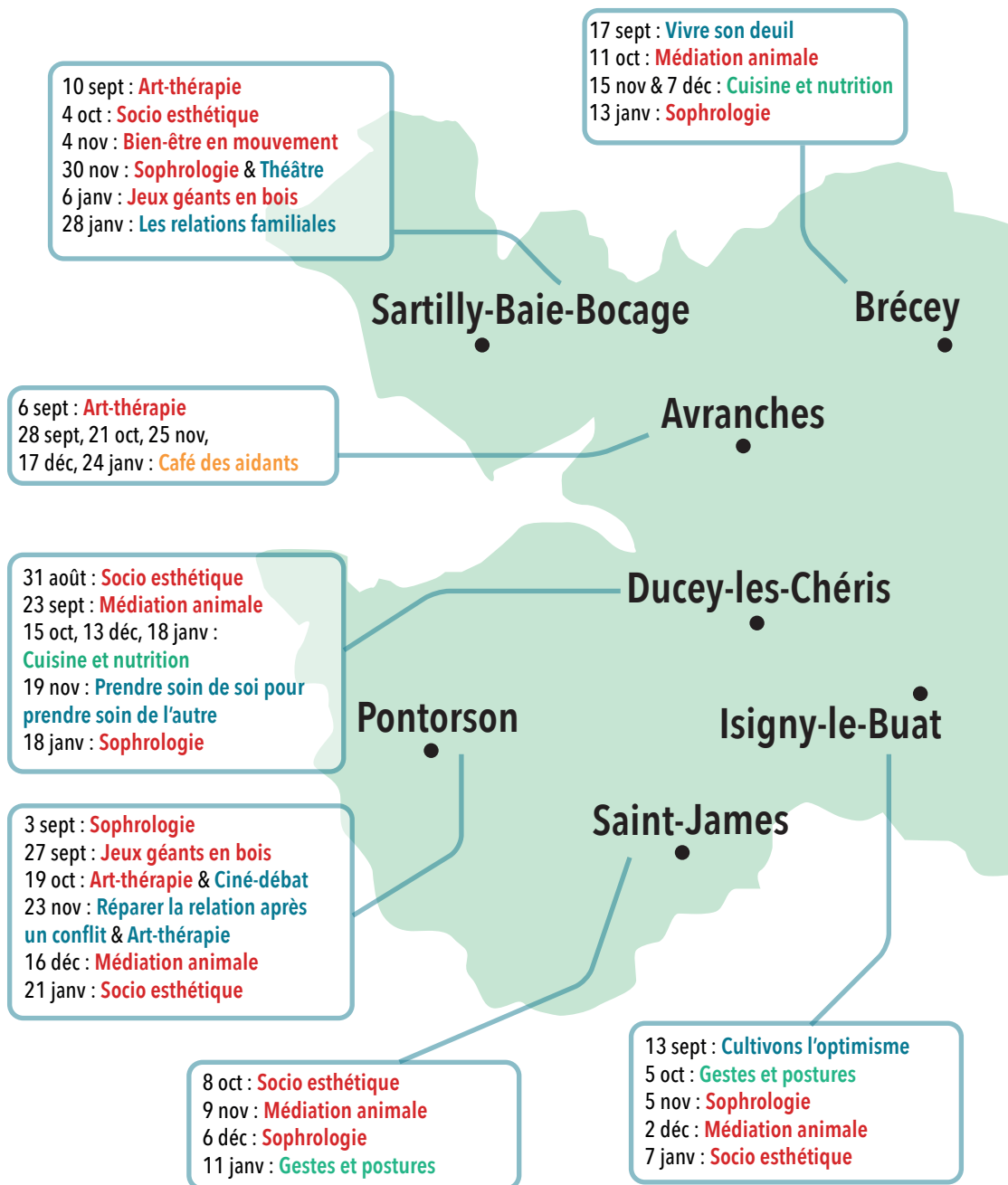
**Lundi 29 novembre à 14h à Sourdeval.**

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

**Vendredi 10 décembre à 14h à Juvigny-les-Vallées.**

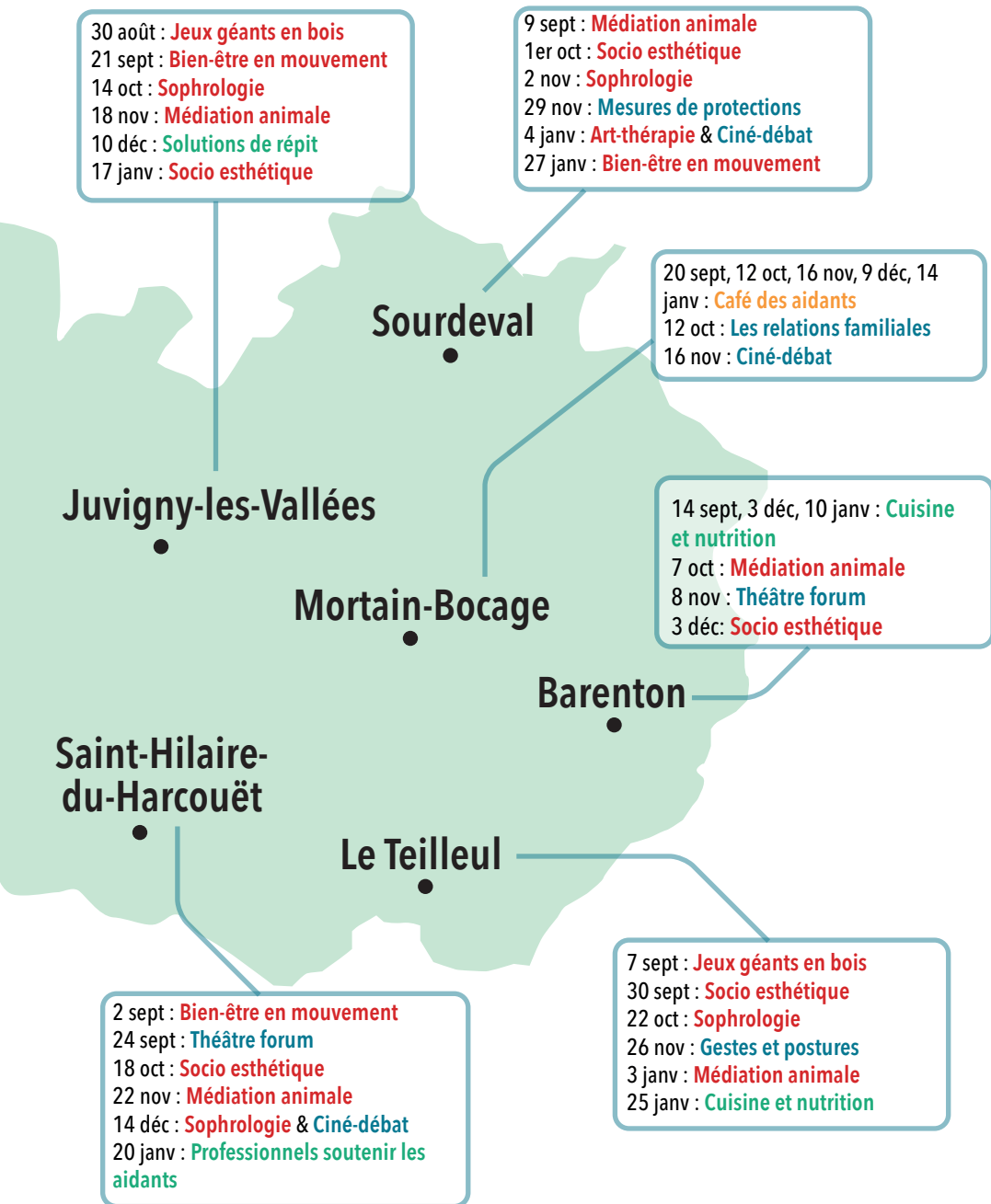


En raison de la COVID-19, si vous souhaitez participer à l'une de ces conférences, merci de bien vouloir vous inscrire par téléphone au 02 33 68 21 35.





# DE SEPTEMBRE 2021 À JANVIER 2022



## 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.



### 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 !



### TOUS 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...



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
BARENTON		8 novembre de 14h à 16h30
MORTAIN	16 novembre 🌙 de 20h à 22h30	
PONTORSON	19 octobre 🌙 de 20h à 22h30	
SAINT-MARTIN -DE-LANDELLES		24 septembre de 14h à 16h30
SAINT-HILAIRE -DU-HARCOUËT	14 décembre 🌙 de 20h à 22h30	
SARTILLY		30 novembre 🌙 de 20h à 22h30
SOURDEVAL	4 janvier 🌙 de 20h à 22h30	



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.

# Bien-être : pensez à vous !

Offrez-vous un moment de détente et de relaxation rien qu'à vous. Respirez, détendez-vous, évacuez le stress et profitez d'une bouffée d'air.

## SOPHROLOGIE :

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



## BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT :

Vous avez conscience que votre corps est un précieux ami. Le **mouvement c'est la vie**, venez faire bouger votre corps.

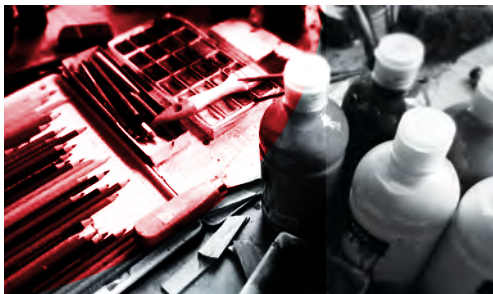


## SOCIO-ESTHÉTIQUE :

Découvrir une autre manière de **prendre soin de soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique**, tout en douceur. Reconstruction de l'image de soi et 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**

	<b>SOPHROLOGIE</b>	<b>BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT</b>	<b>SOCIO- ESTHÉTIQUE</b>	<b>ART- THÉRAPIE</b>
<b>SAINT-SENIER- SOUS-AVRANCHES</b>				<b>6 septembre</b> de 14h à 16h
<b>BARENTON</b>			<b>3 décembre</b> de 14h à 16h	
<b>BRÉCEY</b>	<b>13 janvier</b> de 14h à 16h			
<b>DUCEY-LES-CHÉRIS</b>	<b>18 janvier</b> de 14h à 16h		<b>31 août</b> de 14h à 16h	
<b>ISIGNY-LE-BUAT</b>	<b>5 novembre</b> de 14h à 16h		<b>7 janvier 2022</b> de 14h à 16h	
<b>JUVIGNY-LES-VALLÉES</b>	<b>14 octobre</b> de 14h à 16h		<b>17 janvier 2022</b> de 14h à 16h	
<b>LE TEILLEUL</b>	<b>22 octobre</b> de 14h à 16h		<b>30 septembre</b> de 14h à 16h	
<b>PONTORSON</b>	<b>3 septembre</b> de 14h à 16h	<b>19 octobre</b> de 14h à 16h	<b>21 janvier</b> de 14h à 16h	<b>23 novembre</b> de 18h à 20h 
<b>ST-HILAIRE-DU- HARCOUËT</b>	<b>14 décembre</b> de 14h à 16h	<b>2 septembre</b> de 14h à 16h	<b>18 octobre</b> de 14h à 16h	
<b>ST-JAMES</b>	<b>6 décembre</b> de 14h à 16h		<b>8 octobre</b> de 14h à 16h	
<b>SARTILLY-BAIE-BOCAGE</b>	<b>30 novembre</b> de 14h à 16h	<b>4 novembre</b> de 14h à 16h	<b>4 octobre</b> de 14h à 16h	<b>10 septembre</b> de 14h à 16h
<b>SOURDEVAL</b>	<b>2 novembre</b> de 14h à 16h	<b>27 janvier</b> de 14h à 16h	<b>1 octobre</b> de 14h à 16h	<b>4 janvier</b> 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.

# 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 duos aidant-aidé.

## 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.

	MÉDIATION ANIMALE	JEUX GÉANTS EN BOIS
BARENTON	7 octobre de 14h à 16h	
BRÉCEY	11 octobre de 14h à 16h	
DUCEY-LES-CHÉRIS	23 septembre de 14h à 16h	
ISIGNY-LE-BUAT	2 décembre de 14h à 16h	
LE TEILLEUL		27 septembre de 14h à 16h
JUVIGNY-LES-VALLÉES	18 novembre de 14h à 16h	30 août de 14h à 16h
PONTORSON	16 décembre de 14h à 16h	27 septembre de 14h à 16h
ST-HILAIRE-DU-HARCOUËT	22 novembre de 14h à 16h	
ST-JAMES	9 novembre de 14h à 16h	
SARTILLY-BAIE-BOCAGE		6 janvier de 14h à 16h
SOURDEVAL	9 septembre 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.

## Ateliers et 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 :**

Un atelier interactif 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.



### **CUISINE ET NUTRITION :**

Un atelier concret 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. Cet **atelier pratique** permet de découvrir des recettes faciles et d'apprendre à les reproduire chez soi.







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	CUISINE & NUTRITION
<b>BARENTON</b>		14 septembre de 14h à 16h30 3 décembre de 18h à 20h30  20 janvier 2022 de 14h à 16h30
<b>BRÉCEY</b>		15 novembre de 14h à 16h30 7 décembre de 14h à 16h30
<b>DUCEY-LES-CHÉRIS</b>		15 octobre de 14h à 16h30 13 décembre de 14h à 16h30 18 janvier 2022 de 18h à 20h30 
<b>ISIGNY-LE-BUAT</b>	5 octobre de 14h à 16h30	
<b>LE TEILLEUL</b>	26 novembre de 14h à 16h30	25 janvier 2022 de 14h à 16h30
<b>SAINT-JAMES</b>	11 janvier 2022 de 14h à 16h30	



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.

# Accompagnement numérique

Vous vous sentez dépassé par le numérique ? Vous aimeriez **être accompagné dans vos démarches en ligne** ? Vous souhaitez apprendre à **communiquer à distance** et découvrir les derniers outils connectés ?

À partir de la fin de l'année, **un conseiller numérique sera présent une journée par semaine au côté de l'Aidant Bus pour vous aider.**

**Pour en savoir plus, contactez-nous !**



 02 33 68 21 35



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

## 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 !

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



 [contact@aidantbus.fr](mailto:contact@aidantbus.fr)

 /AidantBus

# 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.

Projet soutenu par

