

## ÊTRE AIDANT, ÊTRE AIDÉ

### UN PROJET CONTRE LA PERTE D'AUTONOMIE

La prise en charge d'un proche en perte d'autonomie n'est pas sans conséquences sur la vie sociale de l'aidant et même sur sa santé. Ce programme de cinq ateliers animés par une psychologue permet d'apporter des informations sur les diverses pathologies, de présenter les solutions de répit, de donner des conseils sur les rythmes de vie au quotidien et la gestion des troubles du comportement...

### DES ATELIERS POUR DIALOGUER

Dans le cadre du guichet Atout seniors, les difficultés des aidants dans la prise en charge d'un proche au quotidien ont été prises en charge et particulièrement la difficulté de passer le relais. De ce constat est née une réflexion sur des ateliers permettant à la fois de cheminer sur son rôle d'aidant mais aussi de rencontrer les partenaires offrant des solutions de répit sur la ville afin de déculpabiliser le passage de relais.

La proposition de l'association BRAIN UP, avec qui un travail est déjà effectué sur plusieurs autres thématiques, a paru pleinement adapté aux objectifs. Le séquençage en ateliers de deux heures par semaines, permettait aux participants d'avancer à leur rythme et surtout d'échanger avec les autres aidants sur les difficultés rencontrées au quotidien. L'animation des séances par une psychologue est en adéquation avec la thématique et facilite la verbalisation.

Une mise en contact a été élaborée avec les trois structures de la ville proposant des solutions de répit afin de les convier à présenter leurs structures respectives et afin de pouvoir répondre aux questions et inquiétudes des aidants. Ils ont adhéré immédiatement au projet. Le CCAS dispose d'une salle d'activité prévention seniors qui a pu être mobilisée ainsi que du matériel pour projeter le diaporama de la psychologue ainsi que celui de présentation des structures de répit. Les établissements et les associations sont intervenus sur la fin des deux dernières séances. Le créneau horaire a été choisi afin de permettre aux aidants d'être disponibles, un aidant a fait le choix de venir avec la personne aidée. Huit aidants (conjointes et descendants) ont profité du programme et une bienveillance s'est installée très rapidement entre les participants. Pour ce qui est de l'évaluation de l'action, un debriefing clôturait chaque séance afin de réajuster si besoin le contenu.



Colomiers (31)

Ville Membre depuis 2018

### OBJECTIFS :

- Proposer à l'aidant des moments privilégiés hors du contexte quotidien, l'aider à prendre du recul face à sa situation d'aidant afin de repérer ce qui pose difficulté et de trouver des réponses adéquates.
- Accompagner les aidants dans leur vie au quotidien, dans la relation avec l'aidé, dans la gestion des affaires courantes (les aides, le rythme, les activités), dans l'organisation de temps pour soi et pour sa santé.

### PRATIQUE :

- Organiser des ateliers de deux heures par semaine permettant de définir le rôle d'aidant et de trouver des solutions de répit.
- Mettre en contact les structures de la ville pour proposer des solutions de répit.
- Organiser un debriefing qui clôt chaque séance et mettre à disposition un questionnaire d'évaluation.

Un questionnaire d'évaluation a été distribué à la fin du cycle et un contact téléphonique avec les aidants et les partenaires est établi deux mois après la réalisation des ateliers afin de mesurer si des solutions de répit avaient été mises en place. Ce programme a généré deux inscriptions à l'Accueil de jour de la ville et a permis dorénavant et déjà à deux aidants de s'octroyer du temps pour notamment se prendre en charge sur le plan de la santé.

### UN PROJET PERMIS PAR LES DIFFÉRENTS PARTENAIRES

En ce qui concerne la répartition des actions, la ville de Colomiers a participé à la diffusion de l'information au travers des supports tels que le journal local, le site de la ville, la conception d'affiches et de flyers CCAS.

Un lien a été établi avec les partenaires de la ville œuvrant auprès des aidants familiaux (halte répit, accueil de jour, hôpital de jour). BRAIN UP a participé à l'animation des ateliers.

Le coût de l'action s'élève à 2 620 euros financés par la conférence des financeurs de la Haute Garonne, à hauteur de 1 620 euros.

### INFORMER LES AIDANTS ET FAVORISER LEUR AUTONOMIE

Cette action contribue à informer les aidants familiaux sur les solutions d'aide et de répit existantes. Mais elle permet aussi de créer un espace favorisant les échanges et libérant la parole des aidants. Cette action accompagne également les aidants dans la transition de vie qui s'opère lors de la perte d'autonomie d'un proche. De plus, les aidants contribuent à l'accompagnement pour l'autonomie et sont des acteurs indispensables du maintien au domicile. Les soutenir, les accompagner et leur proposer des temps de répit, c'est participer à leur qualité de vie et à la possibilité pour la personne aidée de rester à domicile.

Au vu des retours positifs de cette première expérience, il est souhaité de reconduire plusieurs cycles d'ateliers "Être

aidant, être aidé" entre le second semestre 2022 et le premier semestre 2023. Le projet initial a été modifié en ajoutant au cycle des cinq ateliers, animés par une psychologue, un cycle de trois ateliers bien être à destination des aidants, animé par une socio esthéticienne et un réflexologue.

ateliers  
SENIORS

# ÊTRE AIDANT ÊTRE AIDÉ

Accompagner les aidants dans leur vie quotidienne,  
la relation avec l'aidé, la gestion des affaires,  
l'organisation de temps pour soi et pour sa santé

16 NOVEMBRE, 23 NOVEMBRE, 30 NOVEMBRE  
7 DÉCEMBRE & 14 DÉCEMBRE 2021

Les mardis de 14h à 16h - salle du Béarn

inscriptions  
Guichet Atout seniors  
CCAS  
18 place du Languedoc  
05 61 15 22 26

Programme sur [www.ville-colomiers.fr](http://www.ville-colomiers.fr)  
Ateliers gratuits réalisés par notre partenaire «Brain Up».  
Inscription dans la limite des places disponibles.

www.ville-colomiers.fr  
COLOMIERS

agricarco Carsat ONA  
SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS arS

Atout Seniors

## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la ville de Colomiers, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)