

## QUI SOMMES-NOUS ?



La Plateforme Promotion de la Santé et de l'Autonomie (PPSA) est un service transversal de l'AMSAM qui a pour objectif de **promouvoir la santé et l'éducation à la santé**, de **prévenir la perte d'autonomie**, de **favoriser le maintien à domicile**.

L'AMSAM, **fondée en 1917 par Anne Morgan**, est une association d'utilité publique de loi 1901 située à Soissons. Avec près de **400 salariés**, elle constitue l'une des associations les plus importantes du département, **intervenant auprès de plus de 5 5 00 personnes**. L'AMSAM reste fidèlement engagée dans ses fondements et ses valeurs qui touchent l'aide à la personne et la lutte contre toute forme d'exclusion.

Le programme Tous'Aidants est réalisé grâce au soutien des partenaires suivants :



📍 31, rue Anne Morgan  
02200 Soissons  
☎ 03.23.75.51.00  
🌐 <https://amsam.net>

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



## NOUS CONTACTER



# Tous' Aidants

Programme à destination des Aidants

### Plateforme de Promotion de la Santé et de l'Autonomie

Tél. 06.10.79.79.30

[prevention@amsam.net](mailto:prevention@amsam.net)

L'AMSAM présente :

# Tous' Aidants

Programme à destination des Aidants



VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE EN SITUATION DE DÉPENDANCE OU DE HANDICAP ?

➤ REJOIGNEZ NOTRE PROGRAMME ! ⬅



## 1- UN TEMPS DE PAROLE « LE CAFÉ DES TOUS'AIDANTS DU SOISSONNAIS »

Autour d'un café, nous organisons un temps de rencontre pour partager votre expérience et votre quotidien entre aidants avec le soutien de professionnels sociaux et d'une psychologue.

### » QUAND ?

Le 4<sup>ème</sup> samedi du mois  
de 10h à 11h30



### » OÙ ?

Café associatif « Au Bon Coin »  
2 rue du pot d'étain - SOISSONS

Nous proposons un échange convivial et bienveillant autour de différentes thématiques :

- 24/09/2022 - « Quelles limites dans la relation d'aide ? »
- 22/10/2022 - « Santé et temps pour soi »
- 26/11/2022 - « Les dispositifs de soutien aux aidants »
- 17/12/2022 - « Les richesses de la relation d'aide »
- 28/01/2023 - « Quand la maladie s'imisce dans la relation »
- 25/02/2023 - « Aider seul ou à plusieurs »

## 2- UN TEMPS D'ACTIVITÉ

Dans le cadre d'ateliers thématiques, nous vous proposons deux types de rendez-vous : un temps d'activité destiné exclusivement aux aidants et, une fois par mois, un temps consacré à une activité commune aidants - aidés.

### » QUAND ?

Chaque mardi  
de 14h30 à 16h30

### » OÙ ?

Café Théâtre Saint Médard  
64 avenue de Paris - SOISSONS

Nous vous proposons différentes thématiques pour vous détendre, prendre soin de vous et créer du lien :

### UN TEMPS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ateliers doux et agréables animés par un éducateur sportif pour travailler la coordination au quotidien.

08/11/2022, 13/12/2022  
Séance aidant-aidé : 17/01/2023

### UN TEMPS POUR SOI

Ateliers esthétiques pour favoriser une dynamique de bien-être physique et psychique. Retrouver ou valoriser une belle image de soi.

03/01/2023, 14/02/2023  
Séance aidant-aidé : 22/11/2022

### UN TEMPS BIEN-ÊTRE

Ateliers de relaxation animés par une sophrologue qui vous permettra d'apprendre des techniques de respiration et de détente.

15/11/2022, 07/02/2023  
Séance aidant-aidé : 20/12/2022

### UN TEMPS CRÉATIF

Ateliers d'art-thérapie visant à exprimer vos émotions au travers de votre potentiel artistique.

06/12/2022, 10/01/2023  
Séance aidant-aidé : 21/02/2023

## 3- UN TEMPS DE FORMATION

« La formation est un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses » - Association Française des Aidants.

Nous proposons une formation ayant pour objectifs de :

- Questionner et d'analyser les relations aidants aidés autour de différents modules,
- Disposer des bonnes pratiques pour faire face aux situations du quotidien,
- Connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez vous

### » QUAND ?

Planification des dates de formation sur l'année 2023, à venir.

### » OÙ ?



Pour l'ensemble du programme, une solution de garde à domicile et de transport peut être proposée.

Pour plus de renseignements, contactez-nous !