

# ***LA GAZETTE DES AIDANTS***

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT DES  
AIDANTS - LA VOIX DES AIDANTS



**Le printemps fait éclore ce que l'hiver a semé.**

**Le printemps sème dans l'air une joie nouvelle,  
comme si chaque fleur réveillait le monde en douceur.**



**La lumière danse plus longtemps,  
et nos journées s'emplissent d'un élan léger qui fait sourire sans raison.**



**Élise Maren**



# Sommaire



*La plateforme* **3**

---

*Votre équipe* **4**

---

*Edito* **5**

---

*Moment convivial* **6**

---

- 6** Repas des aidants
- 6** Petit déjeuner des aidants
- 6** Pâtisserie

*Séjour répit* **7**

---

*Conseils et orientations* **8**

---

*Soutien psychologique* **8**

---

*Les groupes d'échanges* **9**

---

- 9** Groupes de parole
- 9** Atelier de sensibilisation

**10** Ciné-débat

**11** Atelier santé

*Les activités* **12**

---

**12** Sophrologie

**12** Yoga

**12** Shiatsu

**13** Atelier lâcher-prise

**13** Atelier créativité

*Répit à domicile* **14**

---

**14** Forfait Entr'aides

**14** Forfait Temps Libéré

*Zoom sur* **15**

---

*Les gourmandises de la plateforme* **16**

---

*Jeu de la plateforme* **17**

---

*Poème de la plateforme* **18**

---

## ***La Plateforme***

La plateforme de répit propose aux aidants du Nord-Est de la Seine-Saint-Denis\*, ayant un proche à domicile avec une maladie neurodégénérative, ou un proche de +de 60 ans en perte d'autonomie, ou en situation de handicap :

- Des solutions de répit lorsque le proche est encore au domicile.
- Un soutien psychologique individuel gratuit.
- Des groupes d'échanges et activités variées en réseau avec d'autres partenaires favorisant le lien social, l'information et le soutien de l'aidant.

### **Nous contacter et nous rencontrer :**

Du lundi au vendredi de 9h à 17h



7, avenue Coullemont - 93600 Aulnay-sous-Bois



[pfr.aulnay@coallia.org](mailto:pfr.aulnay@coallia.org)



06 10 92 36 84

Pauline TESSÉ (cheffe de service) : 07 71 44 24 13

Sandrine THIAM (Aide-médico-psychologique) : 06 12 37 36 50

Hélène MANESCAU (Psychologue) : 07 78 18 37 32

*\*Aulnay-sous-Bois, Drancy, Dugny, Le Blanc-Mesnil, Le Bourget, Sevrans, Tremblay-en-France, Villepinte*

## ***Votre équipe***

**Pauline TESSÉ**

*Cheffe de service*

**Sandrine THIAM**

*Aide-médico-  
psychologique*

**Hélène MANESCAU**

*Psychologue*

**Sophie  
SCHAUFELBERGER**

*Secrétaire  
comptable*



## ***Edito***

Nous avons le plaisir de vous inviter au vernissage des œuvres réalisées par plusieurs aidants lors de l'atelier créatif animé par Hélène.

Ce vernissage sera l'occasion de mettre en lumière le talent, l'engagement et la créativité des aidants, souvent discrets mais toujours présents, qui ont accepté de se laisser porter par l'inspiration et l'accompagnement bienveillant d'Hélène.

Nous vous invitons chaleureusement à venir découvrir leurs œuvres, à partager ce moment convivial et à célébrer ensemble la richesse de ces instants de répit et de création.

Cet événement aura lieu **le lundi 29 juin, à partir de 14 heures,**  
au sein de la plateforme de répit.



## ***Moment convivial***



*Aidant / Aidé*

### **Repas des aidants**

Venez partager un repas convivial au sein de la plateforme.  
Chacun est invité à apporter sa spécialité !  
Plat salé ou sucré.  
La plateforme offre l'apéritif.



- **Vendredi 17 avril**
  - **Mardi 02 juin**
- de 12h30 à 15h00



### **Petit déjeuner des aidants**

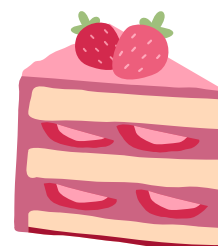
Partagez avec nous un petit-déjeuner convivial offert par la plateforme.

- **Lundi 27 avril**
  - **Jeudi 21 mai**
  - **Mardi 30 juin**
- de 10h à 11h30

### **Pâtisserie**

Rejoignez-nous pour un atelier pâtisserie gourmand au sein de la plateforme

- **Jeudi 23 avril**
- de 14h00 à 16h00



**Inscription obligatoire (gratuit)**

## Séjour répit



*Aidant*

Parce que votre rôle d'aidant est essentiel, nous vous proposons un séjour de répit pour vous ressourcer.

Un programme adapté à vous et à votre proche, mêlant temps partagés et moments de repos, encadrés par des professionnels pour des vacances en toute tranquillité.

Au programme : excursions culturelles et touristiques, activités ludiques et stimulantes, ateliers de prévention et de bien-être ... Un séjour pour vous divertir, préserver votre santé et partager des moments conviviaux.

**DU LUNDI 6 AU JEUDI 9 AVRIL 2026**

**CABOURG, CALVADOS**



**TARIF : 100 € PAR  
PERSONNE, TOUT  
COMPRIS**

*(Hébergement en  
pension complète,  
excursions et  
animations, présence  
d'accompagnateurs,  
transport depuis la PFR)*

**Places limitées : 7**  
*binômes aidant-aidé*





## Conseils et orientations



*Aidant / Aidé*

Tout au long de votre accompagnement au sein de la plateforme, les professionnels peuvent vous apporter des conseils, informations et orientations sur les soins, les droits, les démarches administratives et les services adaptés existants et les solutions de répit mobilisables ;

*Accueil de jour, aide financière du département, aide à domicile, hébergement temporaire, protection juridique, ...*

*Selon rendez-vous*

### Lieu

- soit à la plateforme
- soit par téléphone
- soit à votre domicile (s'il est difficile pour vous de vous déplacer)

***N'hésitez pas à prendre contact avec l'équipe de la plateforme***

## Soutien psychologique

En entretien individuel (ponctuel ou régulier) dans le cadre de votre relation d'aidance avec votre proche.

Ecoute confidentielle.

### Jours de présence de la psychologue

- Lundi 1 semaine sur 2
- Mardi 1 semaine sur 2
- Tous les mercredis et vendredis

*Selon rendez-vous*

### Lieu

- soit à la plateforme
- soit par téléphone
- soit à votre domicile (s'il est difficile pour vous de vous déplacer)

*Animé par Hélène  
(psychologue de la PFR)*



## ***Les groupes d'échanges***



*Aidant*

### **Groupes de parole**

Echangez dans un cadre confidentiel et bienveillant avec d'autres personnes qui aident un proche de plus de 60 ans en perte d'autonomie avec ou sans maladie neuro-évolutive.

Les thèmes seront libres et à définir ensemble selon vos envies et avec des propositions de la psychologue (témoignages, images, vidéos).

Le groupe de parole a lieu une fois par mois, vous pouvez y participer selon vos besoins et disponibilités.

### **Atelier de sensibilisation**

L'atelier vous permet de développer vos connaissances sur plusieurs sujets.

Chaque module vous permet de mieux vous adapter au quotidien et de connaître les solutions existantes.

Les groupes sont constitués de maximum 10 personnes. Vous pouvez vous inscrire aux thèmes de votre choix.

*Animé par Hélène (psychologue de la PFR)*

***Voir le planning  
d'activités***



## Les groupes d'échanges



*Aidant*

### Ciné débat



La PFR vous propose un ciné débat, autour du film : The Father

Des moments de discussions pour ouvrir la réflexion.

**Mardi 14 avril**

de 18h30 à 20h30

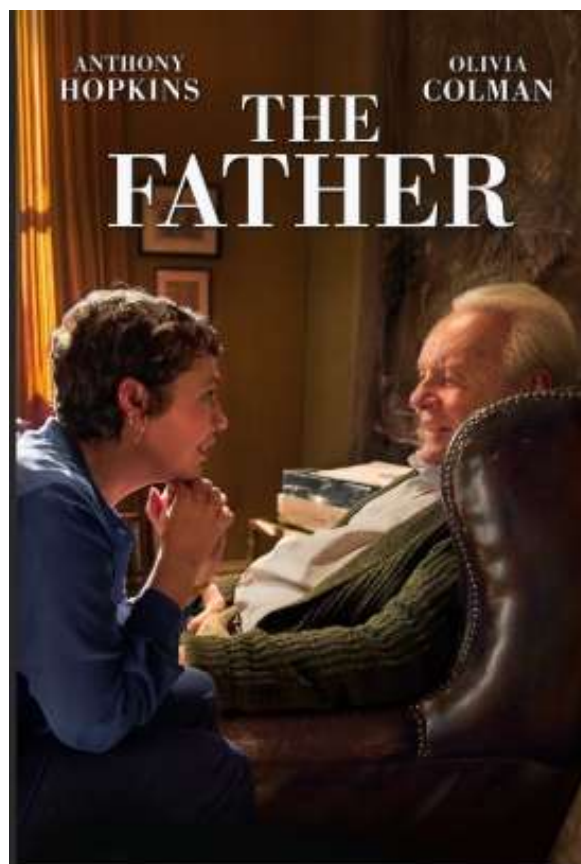
Inscription obligatoire  
(gratuit)

Projection au :

Centre d'accueil de Jour Les 3  
Cerisiers

20, Boulevard de Gourgues  
93600 Aulnay-sous-Bois

*Animé par Hélène  
(psychologue de la PFR)*



## *Atelier santé*



*Aidant*

### " Nos amis les micro-organismes"

Contenu:

- Notre microbiote intestinal
- Préservation de son équilibre par l'alimentation
- Micro-organismes pathogènes liés à l'alimentation. Mesures d'hygiène

**Lundi 11 mai**

de 14h à 16h

A la plateforme

Inscription obligatoire  
(gratuit)

### "Prendre soin de ses pieds"

Contenu:

- Nos pieds ces inconnus (anatomie des pieds)
- Quels soins apporter à nos pieds (hygiène, chaussures, ...)
- La marche

**Jeudi 18 juin**

de 14h à 16h

A la plateforme

Inscription obligatoire  
(gratuit)



*Animé par Annette BERTHO-PIERSON (ambassadrice en santé)*

## *Les activités à la plateforme*



*Aidant*

### **Sophrologie**

- Mouvement/respiration
- Relaxation

En groupe de 8 personnes maximum,



*Animé par Touria  
OURAOU (sophrologue)*

### **Yoga**

Pratique physique et mentale, combinant des postures et des techniques de respiration

En groupe de 6 personnes maximum,

**Pensez à apporter un tapis de sol.**



*Animé par Touria OURAOU  
(professeur de yoga)*

### **Shiatsu**

Technique d'origine japonaise qui consiste à exercer des pressions avec les doigts et les mains sur la globalité du corps

En individuel.



*Animé par Julie THOILLIEZ et  
Jérôme DOMENGE  
(spécialistes en shiatsu)*

**Voir le planning  
d'activités**



## Les activités à la plateforme



Aidant

### Atelier de créativité

La créativité sommeille en chacun de nous. Elle nous permet de nous reconnecter à nous même, d'exprimer notre singularité, de prendre du plaisir.

Cet atelier d'arts plastiques est un terrain de jeu créatif où chacun peut cheminer à son rythme dans cette rencontre avec des techniques diverses (peinture, linogravure, collage, ...).

Ici, notre regard ne se porte pas que sur un résultat mais surtout sur une expérience vécue avec soi et avec les autres, sur un processus créatif.



Animé par Hélène  
(psychologue de la PFR)

### Atelier lâcher prise

Temps de partage autour d'un café (environ 30 minutes).

- Puis 1h de séance avec un grand panier où se trouve différents outils qui stimulent la joie, le bien-être tels des interactions ludiques, des jeux d'improvisation-théâtre, de la danse et du yoga du rire

En groupe de 8 personnes maximum.

Animé par Sophie GORMEZANO  
(comédienne, chanteuse,  
rigologue, facilitatrice  
émotionnelle)



Voir le planning  
d'activités

## Répit à domicile



Aidant/ Aidé



### Forfait Temps Libéré

Une dame de compagnie intervient à domicile auprès de votre proche aidé pour lui proposer des activités afin que vous ayez du temps pour vous, du temps de répit.

- 4 heures par année civile (renouvelable chaque année)
- En journée, 7jours/7

#### Coût

Gratuit



En partenariat avec  
Vitalliance

 Cette dame de compagnie n'est pas là pour remplacer l'aide à domicile. Vous ne pouvez donc pas lui demander de faire des courses, du ménage, une aide à la toilette, ...

### Forfait Entr'aidés



Ateliers de stimulation cognitive, sensorielle et fonctionnelle à domicile auprès de votre proche aidé, adaptés à ses capacités et ses envies.

Un cycle de 5 séances de 2h30 réparties sur une période de 3 mois, à savoir une séance tous les 15 jours. Renouvelable une fois dans l'année.

 Ce forfait ne peut pas être proposé aux proches aidés qui ont une prise en charge en accueil de jour / hôpital de jour / équipe spécialisée Alzheimer en cours.

Selon rendez-vous

Au domicile de votre proche aidé

Inscription obligatoire auprès de Sandrine  
06 12 37 36 50-  
pfr.aulnay@coallia.org

Gratuit

Animé par  
Sandrine (aide-médico-  
psychologique de la  
plateforme)



## Zoom sur

### **La journée mondiale de sensibilisation à l'autisme**

Chaque année, le **2 avril**, le monde se mobilise pour la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme. Instaurée par l'ONU en 2007, cette journée vise à mieux faire connaître l'autisme, à lutter contre les idées reçues et à promouvoir une société plus inclusive.

#### **Qu'est-ce que l'autisme ?**

L'autisme, ou trouble du spectre de l'autisme est un trouble du neurodéveloppement présent dès l'enfance. Il influence la communication, les interactions sociales et la manière de percevoir le monde. Chaque personne autiste est unique : il n'existe pas un seul profil, mais une grande diversité de façons d'être et de percevoir le monde.

#### **Les objectifs de cette journée**

Cette journée vise à mieux faire connaître l'autisme, à lutter contre les préjugés, et à favoriser l'inclusion des personnes autistes dans la société.

Elle rappelle également l'importance du soutien aux familles et aux aidants, et de l'adaptation de l'environnement aux besoins de chacun.

#### **Le bleu : une couleur symbolique**

Le bleu est devenu la couleur emblématique de cette journée. De nombreux monuments à travers le monde s'illuminent en bleu pour montrer leur soutien et rappeler l'importance de l'inclusion.

#### **Comment participer ?**

Porter du bleu, partager des informations fiables et participer à des événements. Soutenir les associations et adopter une attitude d'accueil et de compréhension au quotidien

#### **Vers une société plus inclusive**

La Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme nous rappelle que l'inclusion concerne chacun. En changeant notre regard et en valorisant les différences, nous œuvrons ensemble pour une société où chacun a sa place.

**Comprendre, accepter, inclure.**



## ***Les gourmandises de la plateforme***

### ***Panna cotta aux fruits du printemps***

#### **Pour la panna cotta**

40 cl de crème liquide

20 cl de lait

60 g de sucre

1 gousse de vanille ou 1 c. à café d'extrait de vanille

3 feuilles de gélatine (ou 2 g d'agar-agar)

#### **Pour le coulis de fruits**

200 g de fraises ou framboises (ou un mélange de fruits de printemps)

1 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe de jus de citron



### **Préparation**

Préparer la panna cotta

1. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole, chauffer la crème, le lait, le sucre et la vanille.
3. Dès l'ébullition, retirer du feu.
4. Ajouter la gélatine essorée et mélanger jusqu'à dissolution complète.
5. Verser dans des verrines et laisser prendre au réfrigérateur au moins 4h.

Préparer le coulis

1. Mixer les fruits avec le sucre et le jus de citron.
2. Filtrer si nécessaire pour une texture lisse.
3. Réserver au frais.

Finaliser

Une fois la panna cotta prise, verser délicatement le coulis par-dessus.

Décorer avec quelques morceaux de fruits frais (fraises, framboises)

## *Feu de la plateforme*

Et si on jouait un peu ?

Prenez le temps, amusez-vous, et profitez de ce moment de répit.

### **1. Devinette**

- Je suis le moment où la nature se réveille,  
où les bourgeons s'ouvrent et où les jours s'allongent.

Qui suis-je ?

- Je me glisse dans les jardins dès que les jours rallongent.

Je parfume l'air, j'attire les abeilles, et mes couleurs annoncent le renouveau.

Qui suis-je ?

### **2. Petit quiz**

- Quel fruit apparaît en premier au printemps ?

a) La fraise – b) La figue – c) Le melon

- Quelle fleur est souvent associée au mois de mars ?

a) Tulipe – b) Jonquille – c) Rose

- Quel animal sort d'hibernation au printemps ?

a) L'écureuil – b) Le hérisson – c) Le renard

### **3. Un mini acrostiche**

P R I N T E M P S

Trouvez un mot qui commence par chaque lettre et qui vous fait penser au printemps !

Devinettes: Le printemps / La fleur - Petit quiz: 1a-2b-3b

## ***Poème de printemps***

### Souffle de Printemps

Le printemps revient sur la pointe des pieds,  
semant des couleurs là où l'hiver s'en allait.  
Dans l'air léger danse une promesse nouvelle,  
et chaque fleur qui s'ouvre murmure : "La vie est belle."  
Les arbres s'étirent, baignés de lumière,  
les oiseaux tissent des chansons légères.  
Et nos cœurs, réchauffés par ce doux réveil,  
s'ouvrent comme des bourgeons au soleil.



**Plateforme d'Accompagnement et de Répit  
LA VOIX DES AIDANTS**

7, avenue Coullemont  
93600 AULNAY-SOUS-BOIS

Téléphone : 06 10 92 36 84

Mail : [pfr.aulnay@coallia.org](mailto:pfr.aulnay@coallia.org)

Site internet : [www.coallia.org](http://www.coallia.org)



**Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux**



Plateforme de répit "La Voix des Aidants" - Coallia



[pfr\\_la\\_voix\\_des\\_aidants](https://www.instagram.com/pfr_la_voix_des_aidants)