

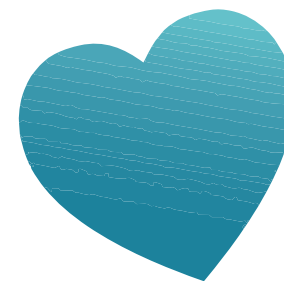
L'aidantomètre

Soyez vigilant(e), protégez-vous
et demandez de l'aide.

Vous aidez un proche (conjoint, parent, enfant...),
faites un auto-diagnostic de votre situation.

AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI ! Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque ...	Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)	1
	Je peux voir mes amis et ma famille	2
	Je sais que l'autre peut être autonome par moments	3
	Je peux faire des activités en dehors de chez moi	4
	Je peux partager des activités avec la personne aidée	5
ÊTRE VIGILANT ! Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand ... Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !	J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi	6
	J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi	7
	Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là	8
	Je sais que quitter la maison présente un risque	9
	Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée	10
	J'hésite à inviter des gens chez moi	11
	Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...)	12
	Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)	13
	Je me sens débordé(e)	14
ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE ! Je me mets en danger quand ...	Je ne peux plus prendre soin de moi	15
	Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)	16
	J'ai absolument besoin d'aide	17
	Je n'ai plus de vie sociale	18
	Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement	19
Je n'arrive plus à faire face	20	

Le Havre
ville
solidaire



**JOURNÉE
NATIONALE
des
aidants**

**VOUS AIDEZ UN PROCHE AU QUOTIDIEN ?
VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE AIDANT.
PARLONS-EN.**

Mercredi 7 et jeudi 8 octobre

Des professionnels à votre écoute
et des ateliers pour partager et vous accompagner.

Le Havre ensemble

Renseignements et inscription à la Maison des aidants du Havre
Courriel : maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr
Tél : 02 79 92 76 17

leHavre

Mercredi 7 octobre

- **Village des partenaires**

de 9 h 30 à 17 h 30 - Espace Coty

Besoin d'informations, de conseils ou de solutions ? Rencontrez 24 partenaires mobilisés pour vous écouter et vous orienter.

Entrée libre

EPA Helen Keller, Le Sourire de Matthieu, La Pommeraie Jean Vanier, JALMALV, Association Vivre mieux le lymphœdème, Centre de prévention Agirc-Arrco, Ligue Havraise, APAJH, La Main Tendue, UNAFAM, Croix-Rouge française, UNA, Quintessence, MDAA (Maison départementale de l'autonomie), SHERPA, Service Handicap de la Ville du Havre (CCAS), Maison des aidants du Havre, Lutte contre l'isolement (CCAS), Transfaire LH, ETMSP Seine et Mer DAC, France Alzheimer, Unicité Solidarité Aidants, Ligue contre le cancer, Centre Coty.

Jeudi 8 octobre

- **Visite guidée du Havre avec les Greeters**

de 9 h 30 à 12 h - Statue de François 1^{er} - quai Lamblardie

Explorez Le Havre autrement grâce aux greeters, des habitants passionnés qui partageront leurs lieux préférés et leurs anecdotes. Une balade conviviale placée sous le signe de la rencontre et de la découverte.

- **Bien-être des aidants**

Jeux de société des aidants

de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h

Centre de formation de l'UNA - 20, rue Casimir Périer

Participez à un atelier ludique autour des jeux de société spécialement conçus pour les aidants. Echangez, partagez votre expérience et abordez des sujets essentiels du quotidien par le jeu.

- **La fresque du handicap invisible**

de 10 h à 11 h 30 et de 14 h à 15 h 30 - Fabrique Massillon - 92, rue Bourdaloue

Découvrez la réalité des personnes porteuses de handicap invisible à travers un atelier participatif favorisant l'échange et la réflexion. Un moment pour mieux comprendre et changer de regard sur des situations souvent méconnues.

- **Atelier de sensibilisation à l'auto-examen du cancer du sein**

de 10 h à 11 h 30 - Ligue contre le cancer - 8, rue Ernest Renan

Apprenez les bons gestes de l'auto-examen des seins lors d'un atelier de sensibilisation. Un temps d'information pour mieux connaître son corps et agir en faveur de sa santé.

- **Cercle des aidants**

Groupe de parole - de 10 h à 11 h 30 et de 14 h à 15 h 30

Maison des aidants - 7, rue Docteur Charles Richet (quartier Aplemont)

Autour d'un café, échangez avec d'autres aidants, accompagnés d'un psychologue et d'un travailleur social. Partagez votre expérience et bénéficiez de soutien dans un cadre bienveillant. Deux sessions : « La culpabilité de penser à soi » à 10h et « Faire le deuil blanc de la personne que l'on a connue » à 14 h.

- **Art-thérapie**

de 10 h 30 à 12 h et de 14 h à 15 h 30 - Fabrique Massillon - 92, rue Bourdaloue

Exprimez vos émotions autrement grâce à la création artistique (peinture, dessin, collage...) et découvrez les bienfaits de l'art-thérapie. Un atelier pour se détendre, prendre du temps pour soi et retrouver un mieux-être.

- **Relaxation - Bols tibétains**

de 11 h à 12 h et de 15 h à 16 h - Unis-Cité - 52, rue Edmond Meyer

Offrez-vous un moment de détente grâce aux vibrations apaisantes des bols tibétains. Une parenthèse de sérénité pour relâcher les tensions et apaiser le corps et l'esprit.

- **Yoga du rire**

de 11 h à 12 h et de 14 h à 15 h - DAC - 164, rue Florimond Laurent (porte 4)

Découvrez les bienfaits du yoga du rire à travers des exercices ludiques mêlant rire, respiration et mouvements doux. Un moment convivial pour se détendre, réduire le stress et retrouver de l'énergie.

- **Thérapie du toucher**

de 14 h à 17 h - Maison des aidants - 7, rue Docteur Charles Richet

(quartier Aplemont)

Découvrez les bienfaits de la thérapie par le toucher : un moment de réconfort favorisant la détente et l'apaisement.

- **Visite du jardin japonais**

de 14 h à 15 h - Maison des aidants - 7, rue Docteur Charles Richet

(quartier Aplemont)

Laissez-vous guider à travers le jardin japonais et offrez-vous un moment de calme au cœur d'un écrin de nature.

**Inscription à ces activités à la Maison des aidants - 02 79 92 76 17
ou maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr**

- **Portes-ouvertes de l'accueil de jour**

Séjour temporaire et ESA la Croix-Rouge Française

de 14 h à 15 h 30 - 35, rue Sarah Bernhardt

Vous souhaitez en savoir plus sur les solutions d'accueil de jour, les séjours temporaires ou l'Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA) proposés par la Croix-Rouge ? Visitez les locaux, échangez avec les équipes et découvrez les dispositifs de répit destinés aux aidants et à leurs proches.

**Inscription à l'EHPAD de la Croix-Rouge
02 35 54 52 90 ou ehpad.lehavre@croix-rouge.fr**