

PROGRAMME L'ESCALE DES AIDANTS

Cet événement se tiendra **le samedi 3 octobre 2026 de 10h à 18h au Quai des possibles**, Place Christiane Frahier, à Saint-Germain-en-Laye.

Cette journée permettra aux aidants de rencontrer, dans un **même lieu**, tous les acteurs susceptibles de les **accompagner** et de les **orienter**. Les visiteurs pourront accéder à des informations souvent dispersées et mal connues, découvrir des **solutions concrètes adaptées** à leur situation et **trouver des réponses** à leurs questions en matière d'accès aux droits, de répit, de santé et de soutien psychologique.

Entrée libre sur inscription sur : aidants@lequaidespossibles.org

SAMEDI 3 OCTOBRE 2026 - 10h à 18h
AU QUAI DES POSSIBLES, PLACE FRAHIER, ST-GERMAIN-EN-LAYE

VOUS AIDEZ UN PROCHE ÂGÉ, MALADE OU HANDICAPÉ, MAIS QUI PREND SOIN DE VOUS ?

L'ESCALE DES AIDANTS 2ème édition

- Toutes les réponses à vos questions
- Conférences
- Temps d'échange entre aidants et professionnels
- Restauration sur place

Pré-inscription : aidants@lequaidespossibles.org

Logos: ars, CPTS, Yvelines La Région, Yvelines Le Département, SOR, Délicéveil

LES PARTICIPANTS



© Eric Delaneau - www.imagebusine.fr

Dans un seul et même lieu, les aidants pourront rencontrer l'ensemble des acteurs institutionnels et associatifs du territoire pour répondre à leurs questions, les informer et les orienter selon leur situation.

Les visiteurs pourront ainsi échanger directement avec la Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants de Louveciennes, la Plateforme HandiRépit des Yvelines, la MDPH des Yvelines, la CPAM, l'Agence AutonomY, le CCAS de Saint-Germain-en-Laye, Malakoff Humanis, la CPTS Seine et Forêt, des professionnels de santé, du médico-social et du bien-être et des associations spécialisées dans l'accompagnement des aidants et des personnes aidées.

L'ÉVÈNEMENT EST ORGANISÉ AUTOUR DE 3 ESPACES

- **Accès aux droits**
- **Solutions de répit**
- **Bien-être des aidants**

Au-delà des échanges, des **conférences thématiques** vous sont proposées tout au long de la journée, animées par des professionnels et incluant des témoignages d'aidants.

Des ateliers collectifs de bien-être (respiration, soins énergétiques...) seront également proposés afin d'offrir aux participants un moment de détente, de ressourcement et de reconnexion à eux-mêmes.

PROGRAMME DES CONFÉRENCES

(durée 45 minutes, animées par des professionnels et des aidants) :

11h45 et 14h

Vers qui se tourner quand on est aidant de personnes âgées ?

— Être aidant soulève souvent de nombreuses questions : quelles aides existent ? Qui contacter ? Comment obtenir du soutien au quotidien ? Ce temps d'échange permettra de mieux comprendre les dispositifs disponibles sur le territoire, les démarches à entreprendre et les interlocuteurs susceptibles d'accompagner les aidants dans leur parcours.

Animée par la Plateforme des Aidants de Louveciennes.

10h30 et 15h15

Vers qui se tourner quand on est aidant de personnes handicapées ?

— Les aidants de personnes en situation de handicap font face à des démarches parfois complexes et à un manque d'information sur les ressources existantes. Les intervenants apporteront des repères concrets sur les droits, les aides, les structures d'accompagnement et les solutions de répit disponibles afin de faciliter le quotidien des familles.

Animée par la Plateforme Handicap des Yvelines et Déclic Éveil 78.

10h30

Vivre avec un proche atteint de maladie neurodégénérative ou chronique

— Accompagner une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie neurodégénérative peut être particulièrement éprouvant. Des conseils pratiques seront proposés pour mieux comprendre la maladie, adapter l'organisation du quotidien et préserver la relation avec son proche.

Animée par Dr Anne-Hélène Gomez, médecin gériatre..

11h45 et 16h30

Prendre soin de soi pour mieux accompagner

— L'engagement auprès d'un proche peut conduire à l'épuisement physique et émotionnel. Les aidants découvriront des outils simples pour préserver leur équilibre, reconnaître les signes de fatigue, prévenir le surmenage et s'autoriser à prendre du temps pour eux sans culpabiliser.

Animée par Annabelle Jocquel, coach professionnelle.

15h15

Comment rester bienveillant avec mon proche

— Lorsque la fatigue, le stress ou les incompréhensions s'installent, la communication avec son proche peut devenir plus difficile. Cette rencontre donnera des clés pour mieux comprendre les mécanismes relationnels, favoriser un dialogue apaisé et maintenir une relation bienveillante malgré les difficultés du quotidien.

Animée par Audrey Houet, psychologue.

14h et 16h30


Bienfaits du soutien psychologique et des pratiques bien-être

— Pourquoi est-il essentiel de prendre soin de sa santé mentale lorsqu'on est aidant ? Professionnels et aidants partageront leurs expériences autour des bénéfices du soutien psychologique et des pratiques de bien-être pour prévenir l'épuisement, retrouver de l'énergie et mieux vivre son rôle d'aidant.

INFORMATIONS PRATIQUES SUR L'ESCALE DES AIDANTS


 **Le Quai des possibles**, Place Christiane Frahier, 78100 Saint Germain en Laye

 **Samedi 3 octobre 2026**

 **Horaires** : de 10h à 18h

 **Restauration sur place**

 **Entrée gratuite** – Ouvert à tous les aidants

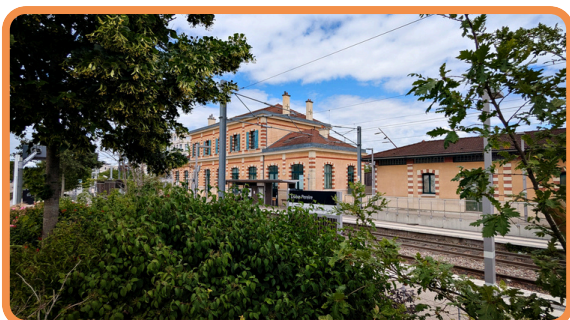
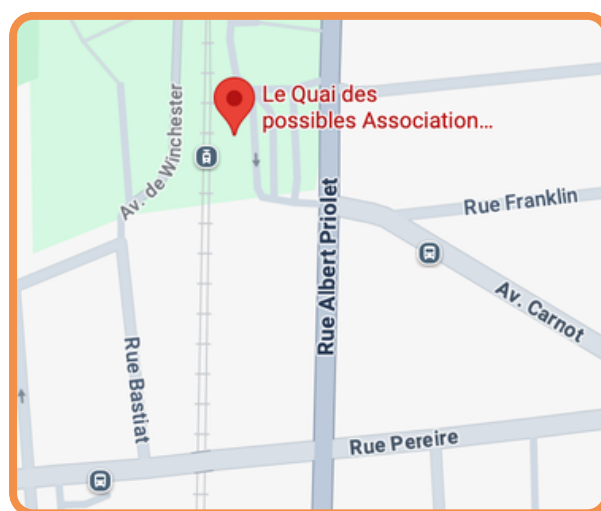
 **Inscription et informations** : aidants@lequaidespossibles.org

ACCÈS

Le site est facilement accessible en transports en commun :

- **Tram 13 : arrêt Lisière Pereire**, au pied du lieu de l'événement
- **Bus R2N : arrêt Carnot**
- **Bus R2S : arrêt Grande Ceinture**

Le tram et les bus sont accessibles depuis la Gare du RER A de Saint-Germain-en-Laye



Des **places de stationnement** sont disponibles à proximité du lieu dans les **rues environnantes** (stationnement gratuit dans les rues parallèles et stationnement payant sur la Place Christiane Frahier).



CONTACT :

Christine CHARCELLAY

Responsable de l'Escale des Aidants au Quai des possibles

 : aidants@lequaidespossibles.org