



# La Lettre Info de La Colombe des Aidants

*L'association qui soutient  
les Aidants pour le Sud77*

Numéro 7  
Juillet 2025

[77lcda@gmail.com](mailto:77lcda@gmail.com)

06 75 20 91 28

Siège social: 6, rue de l'église 77850 Héricy

# Bilan du premier semestre 2025

## Au sommaire :

- Ouverture de La permanence de Montereau en janvier ...
- T'Aidants : notre programme a bien commencé avec 4 T'Aidants sur 6 réalisés, dont 2 T'Aidants-Aidés.
- T'Aidants Autisme-TSA : 3 Groupes de parole organisés en après-midi ou en soirée.
- Haltes-Répit Aidant-Aidé: 4 Haltes ont été organisées sur un programme de 8, donc 4 prévues pour le second semestre.
- Sensibilisation à l'aide : une conférence sur les troubles Dys a cartonné à Chailly-en Bière,
- Signature de Chartes Ville Soutien Aux Aidants avec la commune de Féricy et la ville de Montereau, et Saint-Germain-Sur Ecole.
- Le Répertoire du Répit continue et s'entretient.
- Et une Balade Relaxation pour faire des câlins aux arbres...
- La Pair-Aidance ça se cultive...
- Suite du Programme 2025.
- Venez nous rejoindre...

# Permanences:

En plus de nos 3 permanences actuelles nous ouvrons celle de **Montereau-Fault-Yonne** : une permanence mensuelle tous les deuxièmes lundis du mois (sauf juillet et août)...La Municipalité, les Services sociaux et le CCAS nous apportent un soutien très important...

✓ **dates des permanences sur l'agenda de notre site internet [lca77.org](http://lca77.org)**

Et aussi : notre permanence téléphonique continue assure les premiers contacts avec les Aidants. **06 75 20 91 28.**

**Nous pouvons sur demande nous déplacer à domicile pour un entretien.**

*Rappel de nos coordonnées et horaires en fin de cette lettre.*

## Pour qui ?

C'est une association pour les proches aidants, c'est à dire un membre de la famille, un ami qui prend soin d'un proche de tout âge et de toute condition de ressources, en perte d'autonomie due à la maladie, au handicap, à l'âge, ou parfois atteint d'une pathologie grave sans perte d'autonomie.

## Pourquoi ?

Parce qu'il y a des aidants juste à côté de nous qui sont isolés, qui ont besoin de se confier, d'être soutenus ou qui cherchent de l'aide auprès de professionnels, sans pour autant savoir vers qui se tourner.

Parce qu'il y a besoin d'une association dans le sud Seine-et-Marne pour accueillir et soutenir les aidants, les mettre en lien avec d'autres structures qui pourront répondre à un besoin précis.

## LES OBJECTIFS de l'association

### ÉCOUTER - SOUTENIR

Apporter un soutien moral.  
Prendre un temps pour soi, pour se ressourcer.

### INFORMER

Regrouper et diffuser toutes informations utiles aux Aidants...

### ORIENTER

En fonction des besoins vers des associations spécialisées, des structures familiales, organismes publics ou privés...

### PARTAGER - ÉCHANGER

Faciliter les échanges entre les Aidants, afin qu'ils puissent se soutenir mutuellement et se donner des conseils...

## GRATUITE, CONFIDENTIALITE

## LES ACTIONS de l'association

### LA PAIR-AIDANCE

La pair-aidance est le soutien entre Aidants vivant des situations similaires, nous la favorisons en instaurant une collation conviviale après toutes nos animations.

### ATELIERS BIEN-ÊTRE

Séances de relaxation de 1h animées par une sophrologue.

### T' AIDANTS

Groupes de parole de 1h animés par une psychologue.

### T' AIDANTS-AIDES

Idem avec en plus accueil des Aidés pour des séances ludiques.

### T' AIDANTS AUTISME TSA

Groupes de parole de 1h animés par une psychologue spécialisée dans l'autisme.

### HALTES-REPOS AIDANTS- AIDES

Accueil des Aidants pour des ateliers de détente: sophrologie, réflexologie, massages, par des professionnels, et accueil de leurs aidés pour des activités ludiques avec des auxiliaires de vie, ergothérapeutes, bénévoles...

### CONFÉRENCES-FILMS-PIÈCES DE THÉÂTRE

Actions de sensibilisation pour faire connaître la situation des Aidants, leur en faire prendre conscience...



### À Héricy : Tous les jeudis de 14h à 17h

Salle n°2 de la salle du Clos  
51 rue des Fossés  
77850 Héricy

### À Champagne-sur-Seine Les 1ers mardis du mois de 14h à 17h

Centre Anne Sylvestre  
Place du Général Leclerc  
77430 Champagne-sur-Seine

### À Chailly-en-Bière un vendredi par mois (voir sur [www.lca77.org](http://www.lca77.org)) de 13h à 16h

Médiathèque  
2 place Général De Gaulle  
77930 Chailly-en-Bière

### À Montereau-Fault-Yonne Les 2nds lundis du mois de 14h à 17h

Maison des Familles  
6 rue Jules Ferry 77130  
Montereau-Fault-Yonne

Par téléphone

**06 75 20 91 28**

# Les permanences de la Colombe des Aidants

Par téléphone ou en présentiel , ce sont des moments entièrement consacrés aux Aidants sans limitation de durée et en toute confidentialité : cela permet à l'Aidant de nous faire part de son histoire, histoire unique dont il faut peu à peu démêler les fils pour comprendre dans quel sens agir et quelles sont les priorités d'action:

Faut-il du répit pour un Aidant épuisé, une information difficile à trouver, une orientation vers un service ou une institution? : Pôle Autonomie Territorial , Sapha, MdpH , Services de Tutelle, Plateformes de répit ou établissements, ou bien structures d'aides à domicile... etc ...?

Chaque cas est particulier, et demande souvent un suivi régulier...

Nos permanences sont sans rendez-vous, mais si vous le souhaitez nous pouvons vous recevoir à une heure précise qui rentrera dans votre agenda!

Toutes nos activités sont gratuites

# Les Ateliers Bien-Être

6 Ateliers de relaxation-sophrologie ont été organisés, et ont permis de recevoir 45 Aidants pour 1h de détente environ...

Les ateliers ont lieu à Héricy ou à Champagne sur Seine mensuellement et sont encadrés par Rachel ou Cécile, Sophrologues certifiées...

*Elles ont l'art de vous guider vers un lâcher-prise porteur de mieux-être.*

**LA COLOMBE DES AIDANTS**  
L'Association qui soutient les Aidants  
Pour le Sud Seine-et-Marne  
Association loi 1901 n° 020001038

**ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS**

GRATUIT PLACES LIMITÉES

Tous les mois  
de 14h30 à 15h30  
\*sur période complète activité

Vous avez besoin de lâcher-prise ?  
De retrouver un bien-être physique et psychologique ?  
Nous vous proposons des Ateliers bien-être pour vous ressourcer :

**1H DE RELAXATION**

En alternance, 1<sup>er</sup> JEUDIS du mois Salle du Clos N°2, Rue des Fossés, 77850 Héricy Ou 1<sup>er</sup> mardis du mois Centre Anne Sylvestre 77430 Champagne/Seine

HERICY	CHAMPAGNE/S
06/02/2025	07/01/2025
03/04/2025	04/03/2025
05/06/2025	06/05/2025
04/09/2025	07/10/2025
06/11/2025	02/12/2025

Uniquement sur réservation  
[77lcda@gmail.com](mailto:77lcda@gmail.com) / 06 75 20 91 28

Logo 77 Champagne, Logo La Colombe des Aidants, Logo malakoff humanis, Logo CA, Logo 77

# T'Aidant™ :

**T'aidants et T'Aidants-Aidés : Ces groupes de réflexion et de partage encadrés par une Psychologue permettent de parler librement et de réfléchir ensemble aux problématiques des Aidants : 24 personnes sont venues partager leurs expériences et se soutenir entre Aidants, au cours de 4 T'Aidants.**

**Parallèlement nous avons accueilli les Aidés de manière à faciliter la venue des Aidants, lors de 2 séances sur les 4 réalisées. Nous avons reçu 4 Aidés pour des jeux, ateliers de peinture ou de création et de musique.**

**T'Aidants Autisme-TSA : ces groupes sont dédiés aux parents d'enfants atteints de troubles autistiques et nous allons les étendre aux troubles Dys et Tdah, avec l'accord de la Psychologue spécialisée Anaïg.**

**3 séances ont été réalisées recevant 16 Aidants: 2 au Chatelet en Brie avec la Communauté de Communes CCBRC de 14h à 16h, et 1 à Héricy de 20h à 22h.**

*Avec le soutien de la Commission des Financeurs du 77, de la CAF et du réseau REAPP.*

# Haltes Répit Aidant-Aidé

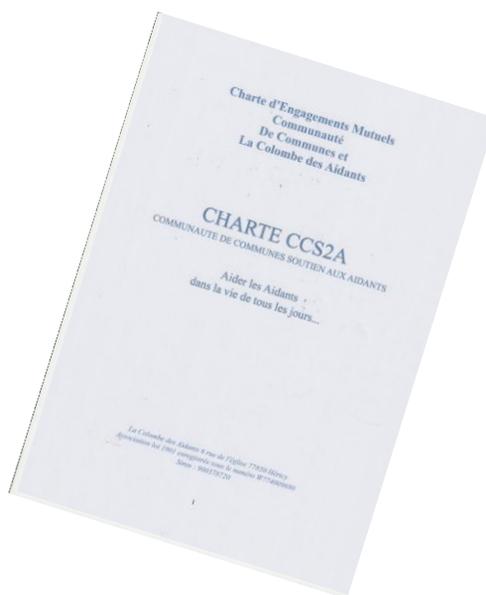
Nous avons déjà pu organiser 4 Haltes Répit en ce premier semestre : 36 Aidants ont bénéficié des ateliers de relaxation, de massage assis, réflexologie et d'aromathérapie ... toujours avec des professionnelles diplômées. Pendant ce temps 14 Aidés ont été reçus pour des activités de jeux, de peinture, de cuisine, médiation par l'animal et musicothérapie avec une ergothérapeute, une auxiliaire de vie, les professionnelles en médiation ou musique et les bénévoles de l'association: pour recevoir les Aidés il faut compter une personne pour un aidé, les cas étant tellement différents...



# Signature de Chartes

## Ville Soutien Aux Aidants

Pour mémoire nous avons créé cette convention pour sceller un engagement commun avec les villes et villages du Sud 77 , engagement de collaboration dans des actions de soutien aux Aidants allant de l'information à l'organisation des animations et des événements réalisés par la Colombe des Aidants



Nous avons ainsi récemment signé avec les communes de Montereau et Féricy et St-Germain-sur-Ecole.

# Sensibilisation à l'Aidance

Aujourd'hui, en France environ 10 millions de personnes sont Aidantes, mais la moitié ignore son statut.

Nous voulons sensibiliser les Aidants à leur propre statut et sensibiliser les collectivités territoriales et les entreprises à cette condition particulière .C'est en effet devenu un problème de santé publique: les Aidants oublient leur propre santé se dévouant entièrement à leur Aidé, mais pour tenir sur la durée il faut apprendre à se ménager.

A Chailly en Bière ,nous avons accueilli une quarantaine d'auditeurs à la conférence sur les Troubles DYS animée le 25 avril par Sandrine Le Roy.



**CONFERENCE**  
**LES TROUBLES DYS**  
Par Sandrine LE ROY  
Educatrice Spécialisée  
Spécialiste des Troubles Dys et TSA  
conférence suivie de questions  
réponses et clôturée par un pot.

GRATUIT  
PLACES LIMITÉES

**CHAILLY-EN-BIERE**  
Salle C.Cottreau  
Av de Fontainebleau

**25 AVRIL**  
**14h-16h**

Les troubles dys =  
mieux les comprendre  
définitions, évaluation, et  
aide au quotidien (maison et école).



Uniquement sur réservation  
77lcda@gmail.com / 06 75 20 91 28



**PARTAGE**  
**ÉCOUTE**  
**SOUTIEN**

# Répertoire du Répit et Réseau de Référents.

Nous poursuivons l'entretien de notre répertoire d'établissements et institutions permettant d'accueillir les Aidés temporairement ou non en allant rencontrer les directions de ces structures.

Nous entretenons des relations constructives avec les organismes institutionnels les plus importants: PAT de Fontainebleau-Montereau-Nemours, PAT de Melun, Sapha de Nemours, Fontainebleau et Montereau, Mdp, CAF, Département 77, Commission des Financeurs, de nombreux CCAS, nous participons aussi au cafés ou rencontres des partenaires comme à Montereau et Varennes Sur Seine, etc...

# Une Balade Relaxation en forêt de Fontainebleau

Organisée le 10 juin avec  
l'appui du CCAS de  
Fontainebleau, nous avons pu  
réaliser cette Balade  
Relaxation conduite par  
Astrid

Grâce à une météo clémente,  
cette balade en forêt a  
permis un lâcher-prise  
exceptionnel aux Aidants.

EN PLUS

UNE HALTE REPIT  
AIDANT-AIDE  
Exceptionnelle

LA COLOMBE  
DES AIDANTS  
Association qui soutient les Aidants  
Pour le Sud Seine-et-Marne  
Association reconnue d'Intérêt Général

BALADE  
RELAXATION  
En forêt de  
Fontainebleau  
Avec Astrid  
Ronzel

Avec le CCAS DE  
FONTAINEBLEAU

À VOS CAPS !

GRATUIT  
PLACES LIMITÉES

10  
juin  
de 14h à 16h

UN MOMENT REPIT ET DE  
DETENTE pour les Aidants avec  
accueil de leurs Aidés

Rendez-vous au CCAS, 43 rue  
Maréchal Joffre Fontainebleau

PARTAGE  
ÉCOUTE  
SOUTIEN

Uniquement sur réservation  
77lcda@gmail.com / 06 75 20 91 28



# La Pair-Aidance

nous avons décidé de la favoriser dans toutes nos animations :

c'est l'entr'aide entre Aidants, le soutien apporté par une autre personne qui a connu les mêmes difficultés, ainsi peuvent se tisser des liens de partage d'expérience et de réassurance...

Pour favoriser ces situations nous organisons une collation, moment d'échange informel et convivial à la fin de toutes nos animations.



# Programme 2025

## 2<sup>ème</sup> semestre

### La Colombe des Aidants programme 2025 second semestre

Permanences	Héricy	tous les jeudis 14h-18h
	Champagne/Seine	tous les 1ers mardis de chaque mois
	Chailly-en-Bière Montereau-Fault-Yonne	1 vendredi par mois (détail sur <a href="http://lcda77.org">lcda77.org</a> ) tous les 2èmes lundis de chaque mois
T'Aidants	Samoreau 25 novembre	
T'Aidants Aidés	St-Mammès	
	23 septembre	
T'Aidants Autisme	7 novembre : Le Chatelet en Brie 14h-16h ;	19 septembre : Héricy 20h 21h30
Ateliers Bien-être :	Héricy	4 septembre, 6 novembre.
	Champagne/Seine	7 octobre, 2 décembre.
Haltes-Répît	Héricy	18 novembre
	Champagne/Seine	26 septembre
	Montereau-Fault-Yonne	14 octobre.
	Ury	16 décembre

## Nous joindre :

-  : 06.75.20.91.28 toujours à l'écoute,
-  [77lcda@gmail.com](mailto:77lcda@gmail.com) réponse au plus vite.
- Page Facebook : la colombe des aidants
  - Site : <https://www.lcda77.org>

Les Membres du Bureau :

-Présidente : Gisèle Kapustic

-Trésorier : Michel Tissier

-Secrétaire : Gilles Fardoit

-Secrétaire-Adjointe: Florence Crinon

-Administratrice : Claude Morin

-Secrétaire administrative: Dominique Gomenopoulos pour les Aidants.

**Notre association repose sur le bénévolat, toutes nos actions sont gratuites. Vos dons et vos adhésions permettent son fonctionnement.**

**La Colombe des Aidants est reconnue d'intérêt général. Aussi vos dons permettent une déduction fiscale.**

**Vous pouvez aller sur notre site pour faire un don ou pour adhérer, ainsi que sur Hello Asso,**

Association loi 1901- W774009690- N° SIREN : 900378720-



## Et nous rejoindre :

Actuellement la Colombe des Aidants fonctionne avec 9 bénévoles actifs animés du désir de soulager les Aidants et de répondre à leurs demandes.

Nous nous cooptons car nous nous reconnaissons dans une certaine humanité: une volonté d'aller vers l'autre, un savoir « écouter », un désir de soulager. Nous avons été Aidants, nous le sommes aujourd'hui pour certains, nous le serons peut-être encore...

Un groupe de membres sympathisants nous aide dans certaines manifestations quand cela leur est possible. Nous avons besoin de toutes les bonnes volontés, dans la confiance et la convivialité, sans jugement.

06 75 20 91 28

[77lcda@gmail.com](mailto:77lcda@gmail.com)