

La Rencontre des Aidants 2026

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin							
1	J		1	D	1	D	1	M	1	V	1	L	Refus de soin HM et Visio				
2	V		2	L	2	L	2	J	Comité consultatif	2	S	2	M				
3	S		3	M	3	M	3	V		3	D	3	M				
4	D		4	M	Relax HM	4	M	4	S		4	L	4	J			
5	L		5	J		5	J	5	D		5	M	5	V			
6	M		6	V		6	V	6	L		6	M	6	S			
7	M	Relax HM	7	S		7	S	7	M		7	J	7	D			
8	J		8	D		8	D	8	M	Relax HM	8	V	8	L			
9	V		9	L		9	L	9	J		9	S	9	M			
10	S		10	M		10	M	10	V		10	D	10	M	Relax HM		
11	D		11	M		11	M	Relax HM	11	S	11	L	11	J			
12	L		12	J		12	J		12	D	12	M	12	V	Réunion d'information		
13	M		13	V	Café des aidants	13	V	Café des aidants	13	L	Troubles mémoire HM et Visio	13	M	Relax HM			
14	M		14	S		14	S		14	M		14	J	14	D		
15	J		15	D		15	D		15	M		15	V	15	L		
16	V	Café des aidants	16	L		16	L		16	J		16	S	16	M		
17	S		17	M	Aider sans se faire mal	17	M		17	V	Café des aidants	17	D	17	M		
18	D		18	M	Relax HM	18	M		18	S		18	L	18	J		
19	L		19	J		19	J		19	D		19	M	Aména- gement domicile	19	V	Café des aidants
20	M		20	V		20	V	Réunion d'information	20	L		20	M	20	S		
21	M	Relax HM	21	S		21	S		21	M		21	J	21	D		
22	J		22	D		22	D		22	M	Relax HM	22	V	Café des aidants	22	L	
23	V		23	L		23	L		23	J		23	S	23	M		
24	S		24	M		24	M		24	V		24	D	24	M	Relax HM	
25	D		25	M		25	M	Relax HM	25	S		25	L	25	J		
26	L		26	J		26	J		26	D		26	M	26	V		
27	M		27	V		27	V		27	L		27	M	Relax HM	27	S	
28	M		28	S		28	S		28	M		28	J	28	D		
29	J	Entrée en EHPAD			29	D			29	M		29	V	29	L		
30	V				30	L	Troubles de la mémoire HM et Visio	30	J		30	S	30	M			
31	S				31	M			31	D							

Où nous rencontrer ?

HM : Hector Malot, 74 avenue de Stalingrad, 94120 Fontenay-sous-Bois	DB : Dame Blanche, 45 avenue de la Dame Blanche, 94120 Fontenay-sous-Bois
MAP : Mur à Pêches, 198/200 rue de Rosny, 93100 Montreuil	LS: La Seigneurie, 57 rue du comandant Mouchotte, 94160 Saint-Mandé

Informations et inscription : 06 27 82 58 88 aidant@mri94.fr



La Rencontre des Aidants

Maison de Retraite Intercommunale
Fontenay, Vincennes, Saint-Mandé, Montreuil



Janvier-Juin 2026

Pour les proches aidants de personnes âgées
résidant à domicile ou en EHPAD
à Fontenay-sous-Bois, Vincennes, Saint-Mandé et Montreuil
(commune du proche ou de l'aidant)

Je suis aidant,

*Si j'aide un proche en perte d'autonomie, ponctuellement ou régulièrement.
Mon aide concerne les activités domestiques, les démarches administratives,
le soutien quotidien, ...*

Et cela me conduit parfois à ne plus prendre soin de moi.

06 27 82 58 88
aidant@mri94.fr



L'équipe

Contact générique :
aidant@mri94.fr
06 27 82 58 88

Sophie TALL EISCHEN
Coordinatrice
Psychomotricienne
pilotaidant@mri94.fr
06 27 82 58 88

Stéphanie DE ROECK
Psychologue
psychologue-aidant@mri94.fr
07 77 20 15 42

Prendre soin de soi et partager

Groupes de relaxation



Par les psychomotriciennes de l'équipe
Un mercredi toutes les 2 semaines, de 14h30 à 16h,
A la résidence Hector Malot, 74 avenue de Stalingrad à Fontenay.
Dates sur le calendrier au verso

Café des aidants



Venez échanger votre expérience avec d'autres aidants, dans un lieu convivial, autour d'un thème.
Un vendredi par mois de 15h à 17h,
Dates sur le calendrier au verso
Au bar-restaurant, Terminus Château, 9 avenue de Nogent à Vincennes

Rendez-vous avec la psychologue



Entretien de soutien psychologique individuel sur rendez-vous
Par téléphone ou en présentiel

Ressources permanentes



- Orientation, information et écoute
Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30 au 06 27 82 58 88
- Retrouvez des conférences, des audios de relaxation ainsi que des documents ressources sur :
Notre site internet : www.gcsms-ehpadpublics94.fr
Rubrique Maison de retraite Intercommunale, onglet La rencontre des aidants
Notre chaine Youtube « La rencontre des aidants »
Les ressources du vendredi : l'équipe vous envoie par mail des ressources sur l'aidance (formations, conférences, documents,...).

Toutes nos actions sont gratuites et sur inscription

A destination des proches aidants
des villes de Fontenay-sous-bois, Vincennes, Saint-Mandé et Montreuil,
commune de l'aidant ou de la personne aidée :

06 27 82 58 88
aidant@mri94.fr

S'informer

Conférences



Troubles de la mémoire et troubles du comportement
par le Dr Hugues FORGET, médecin gériatre directeur à la santé de la ville de Fontenay
Lundis 30 mars et 13 avril de 18h à 19h30 à la résidence Hector Malot, 74 avenue de Stalingrad à Fontenay et en visioconférence

Refus de soin par le Dr Hugues FORGET, médecin gériatre directeur à la santé de la ville de Fontenay
Lundi 1er juin de 18h à 19h30 à la résidence Hector Malot, 74 avenue de Stalingrad à Fontenay et en visioconférence

Visio du midi



Proches aidants, apprenez-en plus sur l'entrée en EHPAD.
Mme ZIGO, assistante sociale répondra aux questions que vous vous posez sur les aides financières et l'admission
Jeudi 29 janvier de 12h30 à 13h30 en visio-conférence

Formation



Aider sans se faire mal : Apprendre les bons gestes pour accompagner la personne âgée dans ses déplacements
par Mme LATRONCHE, ergothérapeute chez Merci julie
Mardi 17 février de 14h30 à 16h30 à la résidence Dame Blanche, 45 avenue de la Dame Blanche à Fontenay

L'aménagement du domicile pour faciliter le quotidien et prévenir les chutes
par Mme LATRONCHE, ergothérapeute chez Merci julie
Mardi 19 mai de 14h30 à 16h30 à la résidence Dame Blanche, 45 avenue de la Dame Blanche à Fontenay

Réunion d'information



S'informer, s'orienter et prendre soin de soi quand on aide un proche

En collaboration avec le Centre de Ressource Territorial

- Vendredi 20 mars de 14h30 à 16h30 à la résidence Dame Blanche, 45 avenue de la Dame Blanche à Fontenay
- Ou Vendredi 12 juin de 14h30 à 16h30 à la résidence Hector Malot, 74 avenue de Stalingrad à Fontenay



Comité consultatif La rencontre des aidants

Jeudi 2 avril
de 14h à 17h,
autour d'une
collation

Venez donner votre avis,
partagez vos besoins et
co-construire le futur
programme du dispositif
d'accompagnement des
proches aidants qui vous
ressemble.

A la résidence Hector
Malot
74 avenue de Stalingrad
à Fontenay-sous-Bois