

MARS 2024

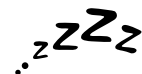
AIDANTS

LETTRE D'INFORMATION

POUR LES COMMUNES D'ABLON-SUR-SEINE, ARCUEIL, CACHAN, CHEVILLY-LARUE, CHOISY-LE-ROI, FRESNES, GENTILLY, IVRY-SUR-SEINE, KREMLIN-BICÊTRE, L'HAY-LES-ROSES, ORLY, RUNGIS, THAIS, VILLENEUVE-LE-ROI, VILLEJUIF ET VITRY-SUR-SEINE.

WEBINAIRE SUR LE SOMMEIL

Parce que le sommeil est essentiel à la santé, nous vous proposons un webinaire animé par le Réseau Morphée, spécialisé dans le sommeil et ses troubles.



Rendez-vous en visio le lundi 25 mars de 11h à 12h30.

Inscriptions : par94@delta7.org

FORMATION SUR LES TROUBLES COGNITIFS

Cette formation abordera les troubles de la mémoire, les autres troubles cognitifs et leurs conséquences sur la vie quotidienne, les troubles du comportement ainsi que la communication avec son proche malade.

Ce cycle se compose de 4 rencontres les lundis du 8 au 29 avril de 14h à 16h dans les locaux de la plateforme.

Inscription auprès d'Olivia de Groc : odegroc@delta7.org / 07 66 02 29 49

DU RÉPIT VIA L'ASSOCIATION ARTZ ?

Votre proche est sensible à l'art et aimait se rendre au musée ? Nous commençons un partenariat avec Artz qui aide votre proche à se rendre au musée ou fait venir le musée à domicile ! Renseignements auprès de Fanny : 06 52 79 18 61.

CAFÉS DES AIDANTS

La Plateforme vous propose des groupes de parole pour bénéficier d'un lieu, d'un temps et d'un espace d'informations et d'échanges entre aidants.

Prochains thèmes : Les limites du maintien à domicile...

En avril : La famille, l'entourage proche, un relai, un soutien ?



Arcueil : Un mardi par mois de 15h à 16h30 "Au Bureau" brasserie située au 3 place de la Vache Noire à Arcueil

12 mars, 23 avril

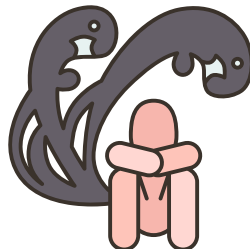


Villejuif : Un lundi par mois de 18h à 19h30 "Au Bureau", 42 bd Maxime Gorki.

11 mars, 22 avril

Information et inscription:

par94@delta7.org ou 06 52 79 18 61



CELLULE D'APPUI SUR LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Nous vous proposons d'échanger de nouveau sur le thème des troubles du comportement tels que les persévérations (répétitions incontrôlables de gestes ou phrases) ou la sur-sollicitation qui sont épuisantes au quotidien.

Merci de présenter les troubles qui vous préoccupent en amont à par94@delta7.org

Rendez-vous mardi 12 mars de 11h à 12h30 en visio

INSCRIPTION auprès de Fanny Perret
(06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org)

CYCLE DE YOGA SUR LA RESPIRATION



Virginie Mira, professeure de yoga, en collaboration avec la plateforme vous a concocté un cycle de trois séances courtes en visio-conférence. Pour chacune, Virginie proposera des exercices sur le corps (assis ou debout), le souffle et le mental. Voici les thématiques et dates prévues :

Mardi 30 avril : lâcher prise/faire confiance/délester la charge
Mardi 7 mai : retrouver le centrage en soi/son axe et son équilibre
Mardi 14 mai : retrouver l'enthousiasme/joie/vitalité

Rendez-vous sur 3 mardis de 13h à 13h30 en visio

INSCRIPTION auprès d'Olivia de Groc
(07 66 02 29 49 ou odegroc@delta7.org)

MARS 2024



Nous vous proposons un groupe de parole par téléphone, simple, sans se déplacer et sans ordinateur. Ces ateliers nommés Connect'aidants ont été imaginés par l'association Avec Nos Proches. Prochains thèmes : Aidant mais pas que... Rendez-vous lundi 11 mars avec Fanny de 21h à 22h. (Priorité aux aidants salariés.)

Autre thème proposé par Juliette le mardi 26 mars de 15h à 16h : Mes émotions, comment les accompagner ? Inscription auprès de Fanny à par94@delta7.org / 06 52 79 18 61

ATELIERS DE MÉDITATION EN VISIO

Vous souhaitez découvrir la méditation de pleine conscience ? Maintenir une pratique individuelle, partager une pratique en groupe dans un cadre bienveillant ?

Rendez-vous en visio le 14 mars, le 18 avril puis une fois par mois de 18h à 19h.

INSCRIPTION auprès d'Olivia de Groc (07 66 02 29 49 ou meditation.live@delta7.org)



NEW

INITIATION AU SHIATSU PAR AUTO-MASSAGES



Nous vous proposons de patienter entre deux séances de shiatsu avec un groupe mensuel animé par Maria-Luisa et Dominique que vous connaissez déjà pour avoir des clés de détente via leur technique en auto-massage...

Rendez-vous dans les locaux de la plateforme un jeudi par mois de 14h30 à 16h. Première session le 28 mars réservée aux aidants seuls. Initiation en duo le 25 avril
Inscription : par94@delta7.org

GROUPE AIDANTS JEUNES

“Comment prendre soin de soi dans la relation d'aide ?”

Vous avez entre 25 et 45 ans ? Vous souhaitez réfléchir avec d'autres jeunes aidants sur la manière de concilier votre rôle d'aidant et votre bien-être ?

Nous vous proposons ce groupe de parole afin d'aborder ensemble : vos stratégies et ressources pour maintenir cet équilibre, réfléchir à d'autres activités et/ou espaces de soutien mais aussi repérer les qualités et richesses développées dans cet accompagnement.

Ce groupe de parole se déroulera en visio le mercredi 3 avril de 12h30 à 14h et sera animé par Louise Gruel et Olivia De Groc, psychologues de la plateforme du 75 et du 94.
Information et inscription : lgruel@delta7.org

PROCHAIN SAMEDI-RÉPIT LE 27 AVRIL

Vous avez envie de vous changer les idées avec votre proche ? Partager un moment différent ?

Marie, l'art-thérapeute de l'accueil de jour et l'équipe de la plateforme vous concoctent une après-midi hors du temps.

samedi 27 avril de 14h à 16h30

INSCRIPTIONS AU 06 52 79 18 61 OU PAR94@DELTA7.ORG

La Plateforme d'accompagnement est dédiée aux aidants de personnes âgées désorientées, en perte d'autonomie et personnes en situation de handicap ou maladie chroniques vivant au domicile.

L'équipe de la Plateforme est à votre écoute pour répondre à vos interrogations, vos éventuelles difficultés, comprendre la situation que vous vivez et guider vos recherches d'aides :

➔ Fanny Perret, coordinatrice de la Plateforme (06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org)
Olivia de Groc, psychologue (07 66 02 29 49 ou odegroc@delta7.org)
Juliette Brachet, psychologue (07 64 50 90 73 ou jbrachetvelu@delta7.org)