



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

MAI 2023

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

➤ LES PROCHAINS CAFÉS DES AIDANTS D'ARCUEIL ET DE VILLEJUIF

Lundi 15 mai à 18h à Villejuif et **mardi 16 mai à 15h** « Au Bureau » à Arcueil : Aider sans s'épuiser.
Mardi 13 juin à 15h « Au bureau » à Arcueil : Ce qui a changé positivement depuis que je suis aidant.
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS auprès de **Fanny Perret : 06 52 79 18 61.**

➤ UN MOMENT, UNE JOURNÉE ENTR'AIDANT.ES

Le Collectif Je t'Aide organise le **jeudi 11 mai 2023 à Ivry-sur-Seine** un moment d'échange et de partage entre aidant.es. Au programme, village des solutions, groupes d'échanges, moments de convivialité. Rendez-vous dès 9h au 54 rue Molière. **Inscription gratuite mais obligatoire** - [ICI](#)

➤ LES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

À partir du **mardi 9 mai**, nous vous proposons de vous retrouver entre aidants pour 5 ateliers d'échange et d'information sur des éléments essentiels de santé et de bien-être avec des apports théoriques et pratiques. Le sommeil, la confiance et l'estime de soi, la gestion du stress sont autant de thèmes que nous avons choisi de dérouler avec vous les mardis en matinée de 10h à 12h.

PROGRAMME ET INSCRIPTION auprès de **Fanny Perret : 06 52 79 18 61.**

➤ DEUX ÉMISSIONS WEB TV DÉDIÉES AUX AIDANTS EN MAI

- **Les séjours vacances pour son parent âgé** : Témoignage d'une aidante qui est partie une première fois en séjour aidant-aidé avec la structure Int-Act et dont le proche est ensuite parti seul avec cette même organisation. [CLIQUEZ ICI](#) à partir du **jeudi 11 mai à 16h** ou ensuite en replay.

- **Témoignage d'un aidant dont l'épouse a la maladie d'Alzheimer** et qui s'est fait accompagner par une plateforme pour les aidants près de chez lui. [CLIQUEZ ICI](#) à partir du **jeudi 26 mai à 16h.**

➤ APRÈS-MIDI SHIATSU : 11 MAI, 8 ET 22 JUIN

Rendez-vous dans les locaux de la plateforme à Villejuif. Voici les créneaux disponibles : 14h00, 15h15 et 16h30. Inscription impérative ! Les massages durent une heure.

Inscriptions auprès de **Fanny Perret : 06 52 79 18 61** ou par94@delta7.org

➤ VISITE DE LA ROSERAIE DE L'HAY-LES-ROSES

Vendredi 30 mai à 14h, venez profiter de la floraison au parc de la roseraie. Nous vous proposons une visite libre avec peut-être quelques exercices de marche méditative...

Rendez-vous à l'entrée, rue Albert Watel - 94240 L'Hay-les-Roses.

Inscriptions auprès de **Fanny Perret : 06 52 79 18 61** ou par94@delta7.org

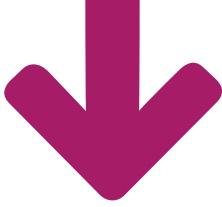
SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

PLATEFORME DELTA 7 - VAL-DE-MARNE OUEST

CONTACT : 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org | Sur rendez-vous
6, rue du Colonel Marchand - 94800 Villejuif | www.delta7.org

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



➔ ATELIER DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience peut être un outil puissant pour soutenir l'accompagnement d'un proche. Des études scientifiques montrent qu'une pratique régulière peut favoriser la gestion émotionnelle, amenuiser le sentiment de solitude, favoriser la qualité du sommeil et l'état général de bien-être. Vous souhaitez découvrir la méditation pleine conscience ? Vous avez déjà essayé et souhaitez partager une pratique avec un groupe de proches aidants ? Vous avez déjà participé de nombreuses fois à cet atelier ? Les portes de cet atelier de méditation de pleine conscience en visio-conférence vous sont ouvertes !

Prochaines séances les jeudis 11 mai et 15 juin à 18h.

Pour plus d'informations, contacter Olivia de Groc à l'adresse meditation.live@delta7.org ou par téléphone au 07 66 02 29 49

➔ GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS JEUNES (25-45 ANS) SUR L'ÉVOLUTION DU LIEN AIDANT/AIDÉ : MERCREDI 14 JUIN DE 12H À 13H30

Louise Gruel et Olivia de Groc, psychologues des plateformes de Paris Nord et du Val de Marne Ouest, vous proposent un temps de réflexion guidée sur la transformation du lien aidant/aidé. Quelle image mon proche me renvoie dans les relations actuelles comment j'imagine les relations futures ? Est-il possible de maintenir un lien de qualité avec mon proche qui n'est plus le même partenaire dans la relation ? Comment je souhaite continuer de m'investir dans cette relation ? Voici quelques unes des questions que nous aborderons ensemble. Cette **rencontre en visio-conférence** s'adresse aux aidants âgés entre 25 et 45 ans. **L'inscription est obligatoire** pour participer à ce groupe de parole.

Informations & Inscription auprès de Louise Gruel : lgruel@delta7.org, 06 52 98 36 00 ou de Olivia de Groc : odegroc@delta7.org, 07 66 02 29 49

➔ APPEL À TÉMOIGNAGES POUR LA JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

La journée des aidants a lieu chaque année **le 6 octobre**. Pour 2023, nous avons dans l'idée de vous mettre en lumière via des témoignages écrits. Prenez votre plume et racontez-nous ce qu'est pour vous être aidant. Votre témoignage sera lu par vous-même ou quelqu'un d'autre si vous le souhaitez, peut-être un.e comédien.ne dans une rencontre conviviale qui reste à déterminer. Envoyez vos écrits à Olivia: odegroc@delta7.org ou Fanny : fperret@delta7.org au choix !

LA PLATEFORME. POUR QUI ? POUR QUOI ?

Dispositif du plan Alzheimer 2008-2012, la Plateforme d'accompagnement est dédiée aux aidants d'une personne âgée en perte d'autonomie ou d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive. Elle a pour mission de vous apporter soutien et répit avec des propositions proches de votre domicile.

Olivia de Groc, psychologue et **Fanny Perret**, coordinatrice de la Plateforme, sont à votre écoute pour répondre à vos interrogations, vos difficultés, comprendre la situation que vous vivez et guider vos recherches d'aides. Par le soutien psychologique et social proposé, la Plateforme vous accompagne selon votre demande et vos besoins, tout au long de la maladie de votre proche.

Ce dispositif gratuit vous accueille si vous-même ou votre proche habitez les villes suivantes : Ablon-sur-Seine, Arcueil, Cachan, Chevilly-Larue, Choisy-le-Roi, Fresnes, Gentilly, Ivry-sur-Seine, Kremlin-Bicêtre, L'Haÿ-les-Roses, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-Roi, Villejuif et Vitry-sur-Seine.

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta 7
Val-de-Marne Ouest

PLATEFORME DELTA 7 - VAL-DE-MARNE OUEST

CONTACT : 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org | Sur rendez-vous
6, rue du Colonel Marchand - 94800 Villejuif | www.delta7.org

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France