



## LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

FÉVRIER 2021

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

\* Plateforme Delta7  
Val-de-Marne Ouest



NOUVEAU

### "NOS FLÂNERIES, DE TOIT EN TOIT"

Charlotte et Fanny vous proposent d'échanger chaque mois sur un thème d'activités : qu'elles soient culturelles, intellectuelles, corporelles ou créatives, les activités du quotidien soutiennent l'énergie vitale et l'amplifient. Quelles sont les vôtres ? Les précieuses, les perdues, les découvertes ?

Ce mois-ci pour la 1ère rencontre, place à l'univers musical ! Nous chercherons ensemble des moyens concrets de le conserver ou l'introduire chez soi et/ou avec autrui.

**Rendez-vous le vendredi 26 février de 16h à 17h15.**

Contactez Fanny Perret pour vous inscrire : 06 52 79 18 61 ou [par94@delta7.org](mailto:par94@delta7.org)

### LES AUTRES RENDEZ-VOUS DU MOIS :

#### L'ÉMISSION WEB TV DÉDIÉE AUX AIDANTS



La prochaine émission «Si je dis.. Aidant ?» aura lieu le jeudi 18 février à 12h et donnera la parole à Elodie et Louis, parents d'Andréa, atteinte d'une maladie rare incurable et fondateurs de l'association « les Bobos à la ferme ». Rdv sur [www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org) !

**N'hésitez pas à nous proposer des idées ou soumettre vos projets par mail à : [aidant@delta7.org](mailto:aidant@delta7.org).**

#### BIEN-ÊTRE ET SANTÉ, RESTONS ATTENTIFS !

L'épidémie de la Covid-19 et le confinement bousculent notre quotidien. Nous vous proposons donc des ateliers en vidéo conférence sur le bien-être en cette période de crise sanitaire :

- **Jeudi 4/02 à 11h : le stress** : Quels sont ses mécanismes ? Quels signes d'alerte et quelles solutions ?
- **Jeudi 11/02 à 14h : Les émotions** : Quel est le message caché derrière chaque émotion ? Colère, peur, tristesse, sommes-nous voués à les subir ? Peut-on agir sur la lassitude, la frustration et l'inquiétude ? Comment faire pour maintenir notre bien-être émotionnel ?
- **Jeudi 18/02 à 14h : Alimentation réconfort** : avec les restrictions, la sédentarité augmente et l'envie de se réfugier dans les aliments «plaisir» également. Comment garder la forme ?

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS auprès de Fanny PERRET (06 52 79 18 61 ou [par94@delta7.org](mailto: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](mailto:par94@delta7.org) | Sur rendez-vous  
6, rue du Colonel Marchand - 94800 Villejuif | [www.delta7.org](http://www.delta7.org)





## ➤ LES RENDEZ-VOUS CULTURELS ET CRÉATIFS DE CULTURE & HÔPITAL

L'équipe anime chaque mois des retrouvailles autour d'un thème ou propose des créations dans une ambiance chaleureuse et bienveillante :

- Un atelier danse les lundis de 11h30 à 12h30 pour les aidants/aidés
- Des ateliers multisensoriels les mardis de 11h à 12h pour les aidants/aidés
- Un atelier d'écriture pour les aidants les mercredis de 18h à 19h
- Des visites virtuelles de musées et partenaires culturels les jeudis et vendredis.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS auprès de Charlotte SAUZÉAT : 07 63 74 69 48.**

## ➤ LES RENDEZ-VOUS HEBDO POUR SE RELAXER :

**La méditation pleine conscience avec Olivia :**

Rdv Zoom, chaque semaine les mardis et jeudis à 18h.

**INFOS ET INSCRIPTIONS auprès d'Olivia : 07 67 15 71 26 ou [meditation.live@delta7.org](mailto:meditation.live@delta7.org)**

**Qi Gong et automassages avec Maria-Luisa et Dominique:**

Rendez-vous les mardis après-midi en visio de 14h à 15h.

**INSCRIPTIONS auprès de Fanny : 06 52 79 18 61 ou [par94@delta7.org](mailto:par94@delta7.org)**

## ➤ DES VACANCES EN TOURAINE AVEC VOTRE PROCHE POUR CET ÉTÉ ?!

La Plateforme d'accompagnement vous propose un séjour près de Tours, pour votre proche et vous, en partenariat avec le « Village Répit Familles TOURAINE ». Spécialement conçu pour vous accueillir ensemble, cette structure vous offre la possibilité de partager de bons moments et de vous reposer, dans un lieu totalement adapté, avec le soutien d'une équipe médico-sociale présente 24h/24.

Ce séjour aura lieu du vendredi 2 au vendredi 9 juillet 2021, pour un tarif de 302,40 € par couple (hors transport et sous conditions). Nombre de places limité.

**RENSEIGNEMENTS ET PRÉ-INSCRIPTIONS avant le 26 mars auprès de Margot Thery (07 64 26 14 08 /[mthery@delta7.org](mailto:mthery@delta7.org))**

## 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.

**Élodie Frayssinet**, 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.