



baboune

LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

JANVIER 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

Nous aimerions commencer cette nouvelle année 2020 en vous rappelant ces paroles d'Albert Camus:
« Au milieu de l'hiver j'ai découvert en moi un invincible été. »

Nous savons qu'être aidant est à travail à temps plein, parfois jours et nuits, et qu'une grande diversité d'émotions vous traverse et vous traversera encore cette année.

C'est pourquoi l'équipe de la plateforme vous souhaite le meilleur pour 2020 : santé, joie, sérénité, humour et lâcher-prise autant que faire ce peut...

Nous souhaitons une belle année à chacun d'entre vous !

Elodie & Fanny



NOUS AVONS DU REPORTER, LE VOICI!!

SAMEDI-RÉPIT À VILLEJUIF LE 1^{ER} FÉVRIER !!

Atelier en binôme le matin : le plaisir de cuisiner ensemble...

Gilbert que vous connaissez peut-être de CASA Villejuif, spécialiste en alimentation saine et sereine vous propose de vous aider à cuisiner beau, bon et bio en binôme. Trucs et astuces à la clé et bien évidemment, partage et dégustation des fruits de votre travail ! Pour cette édition, le repas sera sans gluten...

Horaire: 10h - 14h00.

Initiation au Qi Gong l'après-midi.

Le Qi Gong est une gymnastique douce intimement liée à la tradition chinoise, méthode psychocorporelle destinée à harmoniser le «Qi» (énergie vitale). Notre session sera adaptée à tous. Pensez à porter des vêtements amples et confortables. Il est également préférable de ne pas porter de bijoux.

Cet atelier est à destination des aidants seuls. Vos proches seront conviés à une activité ludique en parallèle.

Horaire: 14h30 - 16h00.

Ce samedi répit est aussi l'occasion de prendre rendez-vous avec la coordinatrice sociale afin d'avoir des infos sur l'accès aux droits, répit ou autre problématique. Accueil sur rendez-vous en matinée.

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS INSCRIRE !!!

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



PROCHAIN «PAROLES LIBRES» EN JANVIER

Mardi 21 janvier de 16h30 à 18h30, la psychologue de la plateforme vous propose d'échanger ensemble **des paroles libres** sur le thème suivant : Prendre soin de soi, comment faire ?
Nous avons la possibilité d'accueillir votre proche en parallèle (à préciser lors de l'inscription.)

Contactez d'Elodie Frayssinet au 07 66 02 29 49 ou par mail: efrayssinet@delta7.org

IL RESTE UNE PLACE POUR DES VACANCES EN TOURAINE AVEC VOTRE PROCHE !

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 avec votre proche, cette structure 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 10 au vendredi 17 avril 2020, pour un tarif de 300 € par couple (hors transport et sous conditions).

Manifestez-vous avant le 15 janvier auprès de Charlotte Sauzéat : csauzeat@delta7.org

EN FÉVRIER, ON FAIT LE POINT SUR LES AIDES MOBILISABLES POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

Utilisez-vous vraiment toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre ? Les informations fusent et le débat s'ouvre.

Manifestez-vous auprès de Fanny (06 52 791 81 61 ou fperret@delta7.org) afin de définir le meilleur créneau horaire : Jeudi 6 février en fin d'après-midi ou vendredi 7 matin sous la forme d'un petit dèj entr'aidants convivial.

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.

N° Vert 0 800 877 707

APPEL GRATUIT DEPUIS LES POSTES FIXES ET LES MOBILES

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