



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

MARS 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

PREMIER RENDEZ-VOUS DU MOIS DE MARS :

La psychologue de la plateforme, Elodie Frayssinet et Charlotte Sauzéat, art-thérapeute, vous concoctent une rencontre entre aidants mêlant psycho-éducation et activité artistique. Première rencontre prévue le 11 mars.

Pour en savoir plus, rapprochez-vous d'Elodie: 07 66 02 29 49 ou efrayssinet@delta7.org

RAPPEL, CYCLE DE SOPHROLOGIE EN COURS :

Depuis le 28 février et jusqu'au 3 avril, nous vous proposons des séances de sophrologie animées par Monsieur Janklewicz tous les vendredis de 15h30 à 17h.

Pour vous inscrire, contactez Fanny Perret au 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org

ON REMET ÇA !

SAMEDI-RÉPIT À VILLEJUIF LE 21 MARS !!

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 lactose!

Horaire: 10h - 14h.

Initiation à la micro-sieste l'après-midi.

Les vertues de la micro-sieste ou « sieste-flash » sur le bien-être sont souvent vantées: amélioration de la concentration, de la mémoire et même du stress. Lutter contre la fatigue en quelques minutes ça vous tente ? Nous vous proposons d'essayer !

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

Horaire: 15h - 16h.

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS INSCRIRE !!!

Fanny Perret : 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org

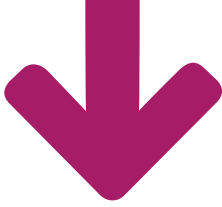
SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* 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



NOUVEAU

PROGRAMME DE MÉDITATION DU 21 AVRIL AU 16 JUIN

Tous les mardis, de 14h30 à 16h30, la Plateforme vous propose un programme de méditation. L'objectif de ce cycle de 9 séances est de renforcer vos capacités à prendre soin de vous avec bienveillance, de réduire le stress et au final de vous apporter de nouvelles ressources. Cet enseignement vous proposera des supports écrits et vidéos avec des explications sur certains thèmes (pleine conscience, gestion du stress,...). Pour bénéficier des bienfaits du programme il est **IMPORTANT** de participer à toutes les séances et de s'engager dans une pratique personnelle afin d'intégrer la démarche dans la vie quotidienne.

Un groupe d'information est prévu le mardi 24 mars de 14h30 à 16h avec l'intervenante afin de vous expliquer la démarche et de répondre à vos questions.

Inscriptions auprès de Fanny, 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org

APPEL À TÉMOINS !!

Nous avons la chance qu'une étudiante en stage à la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) nous ait sollicité pour faire une étude sur le vécu des aidants qui soutiennent un proche qui a des troubles du comportement la nuit. La nuit est en effet une question peu abordée. Pas de plan d'aide pour les nuits, qui représentent pourtant un grand temps du quotidien, indispensable pour rester en forme la journée. Des initiatives apparaissent. Faites savoir ce qui vous soulagerait!!

Contactez Fanny au 06 52 79 18 61 afin d'être mis en relation avec cette étudiante.

À VENIR :

- Prochain «*Paroles libres*» dans les locaux de la plateforme en avril. Thème en cours d'élaboration. Vous en saurez très vite plus!
- Cycle d'échange et d'informations sur les aides mobilisables pour les aidants, espaces de parole et activités de bien-être sur 3 séances à la **Maison de l'environnement à ARCUEIL**. Vous pouvez d'ores et déjà noter les dates : mercredis 22 et 29 avril, puis mercredi 6 mai. Nous pourrions accueillir votre proche en parallèle.



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