



6 oct.  
2020



**JOURNÉE  
NATIONALE**  
des  
**aidant.e.s**

**LA LETTRE D'INFO  
POUR LES AIDANTS**

SEPTEMBRE 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

\* Plateforme Delta7  
Val-de-Marne Ouest

## LA PLATEFORME PEUT VOUS ACCUEILLIR EN PRÉSENTIEL

AFIN DE POUVOIR VOUS RECEVOIR EN TOUTE SÉCURITÉ, EN RESPECTANT LES GESTES BARRIÈRES ET AUTRES RECOMMANDATIONS SANITAIRES, IL EST IMPÉRATIF DE PRENDRE RENDEZ-VOUS ET DE PRÉVOIR VOTRE MASQUE !

Pour ceux qui ne peuvent pas venir jusqu'à nous, l'accompagnement à distance se poursuit.

## 6 OCTOBRE, JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS !!

### L'ÉQUIPE DES PLATEFORMES DELTA7 VOUS PROPOSE :

A l'occasion de la 11<sup>e</sup> Journée Nationale des Aidants le 6 octobre, nous vous préparons un après-midi d'ateliers-conférence dématérialisés autour de la notion de répit en temps de crise sanitaire.

Seront notamment abordées les thématiques suivantes : quels sont les bénéfices d'un accompagnement psychologique ? Pourquoi s'autoriser à prendre du répit ? Comment trouver du répit en temps de crise ?...

Éléments de réponses via des témoignages d'aidants et des interventions de professionnelles. En fin de journée, coup de projecteur sur une activité que nous vous avons proposé pendant le confinement et plébiscitée par beaucoup d'entre vous : la méditation pleine conscience.

**RDV le mardi 6 octobre dès 15 h !!**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès de Fanny PERRET au 06 52 79 18 61 ou [fperret@delta7.org](mailto:fperret@delta7.org)

### EN PLACE AVEC NOS PARTENAIRES :

Le **vendredi 2 octobre**, à partir de 9h30, AG2R LA MONDIALE vous invite à une session spéciale du «Cercle Web des aidants». La matinée sera dédiée aux proches aidants de personnes en perte d'autonomie ou présentant des pathologies neuro-évolutives. L'après-midi sera dédié aux proches aidants de personnes présentant des difficultés motrices, maladies orphelines, handicap psychique, spectre autistique, etc.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès de Luis Esperza : [luis.esparza@ag2rlamondiale.fr](mailto:luis.esparza@ag2rlamondiale.fr)

**RETROUVEZ TOUS LES ÉVÈNEMENTS PROCHES DE CHEZ VOUS ==>ICI <==**

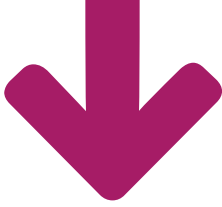
SOUTIEN POUR LES AIDANTS

\* 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)

ars  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France



## **EN ATTENDANT, NOUS VOUS PROPOSONS :**

### **VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL AVEC CHARLOTTE**

Cette activité est l'occasion de se retrouver autour de la découverte d'un thème culturel, propice aux échanges et invitation à partager vos expériences. Se divertir, se détendre et mieux se connaître les uns les autres sont toujours au menu de ce rendez-vous ! Prochaine rencontre dématérialisée : le **mercredi 23 septembre à 16h.**

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

### **NOUVELLES RENCONTRES «PAROLES LIBRES» :**

Le mardi 29 septembre après midi, la psychologue de la Plateforme propose un groupe d'échange entre aidants sur le thème :

#### **Crise du COVID19 et relation d'aide : Comment aider sans s'épuiser ?**

Afin de surmonter la crise et ses conséquences individuelles, revenir sur ce qu'il s'est passé est essentiel, pour prendre du recul et continuer d'avancer.

**Inscriptions auprès d'Elodie Frayssinet, 07 66 02 29 49 ou efrayssinet@delta7.org**

### **POUR CONTINUER DE PRENDRE SOIN DE VOUS :**

Pour l'instant, la reprise de la sophrologie n'est pas possible en groupe dans les locaux de la plateforme mais des solutions individualisées peuvent vous être proposées. Contactez la psychologue Elodie Frayssinet, 07 66 02 29 49 afin d'être orienté au mieux. Et bonne nouvelle : **Retour de la méditation pleine conscience avec Olivia !!**

Rdv Zoom, chaque semaine les mardi et jeudi de 18h à 18h30 pour vous (re) connecter à vos ressources intérieures de force, de patience et de bienveillance. Que vous ayez déjà pratiqué la méditation ou non, cet espace sera l'occasion d'un précieux moment de lâcher prise...

**Reprise dès le mardi 8 septembre à 18h.**

**INFOS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Olivia : 07 67 15 71 26 ou meditation.live@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.

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