



# LA LETTRE DES AIDANTS

Février – Avril 2021  
N°1

## Les événements du trimestre

### Café des aidants

**Lundi 8 mars 2021** : Du répit pour trouver un équilibre dans la relation d'aide

**Lundi 12 avril 2021** : L'aide à un proche : sans borne, sans limite ?

## UN LUNDI TOUS LES 2 MOIS

Permanence Aide aux tuteurs familiaux Tribunal de proximité de Villejuif

**Lundi 1er février 2021**

**Lundi 05 avril 2021**

Lieu : 128 rue Jean Jaurès 94800 Villejuif

## Ateliers répit/bien-être À partir de mars 2021

Gratuit pour les aidants

### Atelier Sophrologie à l'UDAF

2 ateliers de sophrologie :

- 2 vendredi matin par mois
  - ▶ 12 et 26 mars
  - ▶ 9 et 23 avril
  - ▶ 7 et 21 mai
- Durée 1 heure



Source de Olivier Derycke

« Le stress n'est pas votre ennemi. C'est un phénomène positif et un dynamisant qui permet de faire face à des situations inattendues et dérangeantes à toutes les étapes de la vie. Il faut savoir le contenir, voire le désamorcer lorsqu'il est trop présent, et ce quelles que soient les tranches d'âge ou les catégories socioprofessionnelles. »

Site internet : [www.uneileplusloin.fr](http://www.uneileplusloin.fr)

### Atelier Modelage à l'UDAF

Des ateliers de modelage :

- 1 jeudi matin par mois
  - ▶ 4 mars
  - ▶ 1er avril
  - ▶ 6 mai
- Durée 1 heure 30



Source de Sandra Sananes:

« Je suis convaincue que le modelage sur argile a un effet libérateur et qu'il a ainsi des répercussions sur la vie de tous les jours. La méthode de création libre que j'ai développée, ouvre de nouveaux horizons en mettant la pratique artistique à la portée de tous ».

Elle éveille des forces insoupçonnées, elle change beaucoup de choses en soi et autour de soi .

Site internet : [www.latelierdecharenton.fr](http://www.latelierdecharenton.fr)

# La Chandeleur la fête des crêpes

2 février 2021

## Recette des crêpes

 250 g farine  4 oeufs  ½ litre lait  1 pincée sel  2 cuillères à soupe de Sucre  50 g beurre fondu



1- Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.

2- Faites un puits au milieu et versez-y les œufs.

3- Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.

4- Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.

5- Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si votre poêle à crêpes n'est pas anti-adhésive). Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.

6- Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.

7- Pour finir Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.



**Bon appétit !**

## ACTIONS AVEC LES PARTENAIRES

**HANDI REPIT** : Actions collectives à destination des aidants concernant les mesures de protection.

**DELTA 7** : Réseau de psychologues animé par Elodie Frayssinet avec la participation de Myriam Diallo.

### La Plateforme c'est quoi ?

Ecouter, Informer, orienter et accompagner sur les dispositifs existants du département. Mobiliser toutes les formes de soutien (financier, à domicile, juridique, administratif...).

### La Plateforme pour qui ?

Les familles confrontées à la dépendance d'un proche (enfant ou adulte) la perte d'autonomie, le handicap, la maladie.

Les coordonnées de la Plateforme :

01 45 10 17 30 [aidants@udaf94.fr](mailto:aidants@udaf94.fr)

Pour joindre les médiatrices familiales de UDAF94 sur le dispositif Médiation Aidants/Aidés :

01 45 10 36 78 ou 07 62 74 80 01 [mediation@udaf94.fr](mailto:mediation@udaf94.fr)