



## LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

DÉCEMBRE 2019



SOUTIEN POUR LES AIDANTS

\* Plateforme Delta7  
Val-de-Marne Ouest

### VOICI VENUE LA DERNIÈRE LETTRE DE L'ANNÉE 2019...

Connaissez-vous les nuages de mots ? Je vous propose d'en créer un ensemble pour 2020. Envoyez par mail, texto ou WhatsApp des mots qui vous inspirent. Pas de tabou, lâchez-vous !  
**par94@delta7.org** ou **06 52 79 18 61**.  
A très bientôt pour le résultat !!

**On vous demande votre avis ! Quel thème voulez-vous que le collectif travaille pour la prochaine Journée nationale des Aidants ?**  
Cliquez ci-dessous.

Thématique de la mobilisation 2020.

**Attention, les votes s'arrêtent le vendredi 6 décembre.**



### ON VOUS L'AVAIT PROMIS, LE VOICI !!

#### SAMEDI-RÉPIT À VILLEJUIF LE 7 DÉCEMBRE !!

##### 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 !

**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





## PROCHAIN «PAROLES LIBRES» EN JANVIER

**Mardi 21 janvier de 16h30 à 18h30**, la psychologue de la plateforme vous propose d'échanger ensemble sur un thème qui reste à définir *des paroles libres...* A très vite pour plus de précisions !

Inscriptions auprès d'Elodie Frayssinet au 07 66 02 29 49 ou par mail: [efrayssinet@delta7.org](mailto:efrayssinet@delta7.org)

## ON S'Y PREND EN AVANCE : DES VACANCES EN TOURAINE AVEC VOTRE PROCHE ÇA VOUS TENTE ?

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 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 10 au vendredi 17 avril 2020**, pour un tarif de 300 € par couple (hors transport et sous conditions). Nombre de places limité.

Manifestez-vous assez vite auprès de la coordinatrice, Fanny : 06 52 79 18 61 ou [par94@delta7.org](mailto:par94@delta7.org)

Et comme elles approchent, l'équipe de la plateforme vous souhaite de passer de bons moments pour les fêtes de fin d'année !



## 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 DES POSTES FIXES ET LES MOBILES