

AIDANT

LETTRE D'INFORMATION

POUR LES COMMUNES DE CLICHY, COURBEVOIE, LA GARENNE-COLOMBES, LEVALLOIS-PERRET, NEUILLY-SUR-SEINE, PUTEAUX, SURESNES, RUEIL-MALMAISON, NANTERRE, GENNEVILLIERS, VILLENEUVE-LA-GARENNE

EN
VISIO



CYCLE SUR LA RESPIRATION

Mardi 30 avril :

lâcher prise/faire confiance/délester la charge

Mardi 7 mai :

retrouver le centrage en soi/son axe et son équilibre

Mardi 14 mai:

retrouver l'enthousiasme/joie/vitalité

INSCRIPTION auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

GROUPE DE PAROLE

La Plateforme vous invite à un groupe de parole pour bénéficier d'un lieu, un temps et un espace d'informations et d'échanges entre aidants.

 **Neuilly :** Un vendredi par mois de 14h à 16h à au sein de la résidence de l'Association Philanthropique, proximité du Métro Sablons.

Vendredi 5 avril: comment communiquer avec mon proche ?

INSCRIPTION auprès de Natacha de La Tour (07 69 26 11 07 ou ndelatour@delta7.org)

 **Gennevilliers:** Un lundi par mois de 14h à 16h.

Lundi 22 avril: La médiation familiale avec l'UDAF



INSCRIPTION auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)



MÉDITATION

Une pratique régulière peut favoriser la gestion émotionnelle, amenuiser le sentiment de solitude, favoriser la qualité du sommeil et l'état général de bien-être.

Méditation sur les émotions et les pensées

jeudi 18 avril à 18h

INSCRIPTION auprès d'Olivia DE GROG (07.66.02.29.49 ou meditation.live@delta7.org)



VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS SUR DES QUESTIONS D'HYGIÈNE ET D'INCONTINENCE AVEC VOTRE PROCHE ?

CELLULE D'APPUI DANS LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Il s'agira donc de réfléchir sur les situations concrètes que vous rencontrez au quotidien avec votre proche, souffrant de troubles neuro-évolutif

mardi 23 avril à 11h

INSCRIPTION auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)



APRÈS MIDI AIDANT/AIDÉ

La résidence La Bruyère propose une après- midi où une équipe de professionnelles prendra soin de votre proche pendant que vous bénéficierez de divers ateliers (Bien-être, groupe de d'expression, ..)

lundi 22 avril de 14h à 18h

RUEIL MALMAISON

INSCRIPTION auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

SORTIE FERME DE GISY

AIDANT/AIDÉ



BIÈVRES

mardi 23 avril à 14h30 à 16h30

transport possible

en partenariat avec **Les INSATIABLES**
Groupes SOS

ATELIER CONNECT AIDANT

Atelier par



mes émotions comment les accompagner ?



le vendredi 5 avril de 11h à 12h

ET

le vendredi 19 avril de 13h à 14h

INSCRIPTION pour TOUTES les activités auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

RENCONTRONS-NOUS



La Plateforme d'accompagnement est dédiée aux aidants de personnes âgées désorientées, en perte d'autonomie et personnes en situation de handicap ou maladie chroniques vivant au domicile.

L'équipe de la Plateforme est à votre écoute pour répondre à vos interrogations, vos éventuelles difficultés, comprendre la situation que vous vivez et guider vos recherches d'aides :

- Marie BENOÎT, coordinatrice de la Plateforme (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)
- Natacha de LA TOUR, psychologue (07 69 26 11 07 ou ndelatour@delta7.org)