



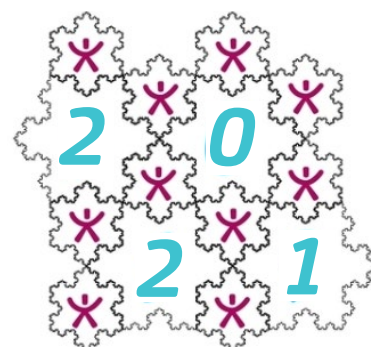
LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

JANVIER 2021

Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
Hauts-de-Seine Centre-Nord
Les Pivoines - DELTA 7

Meilleurs Voeux

Toute l'équipe du Pôle Aidant vous adresse ses meilleurs voeux
pour cette nouvelle année. Nous serons à vos côtés !



Canal Delta 7
LA WEB TV POUR L'AUTONOMIE

ÉMISSION WEB TV DÉDIÉE AUX AIDANTS

Rejoignez-nous pour votre émission mensuelle sur la TV Delta 7, intitulée « Si je dis ... Aidant ? », pour donner la parole aux aidants et à tous ce/ceux qui les entourent. La prochaine émission aura lieu le jeudi 21 janvier à 16h et donnera la parole à Anaïs Enet-Andrade et Sophie Guilloteau, pour nous présenter le collectif des « jeunes adultes aidants ». Rdv sur www.canaldelta7.org !

→ N'hésitez pas à nous proposer des idées ou soumettre vos projets par mail à : aidant@delta7.org.

DU RÉPIT TOUS LES 15 JOURS AVEC L'ASSOCIATION ARTZ

L'association Artz, partenaire de la Plateforme, propose à votre proche des visites au sein d'un musée parisien, avec un bénévole et ceci tous les 15 jours. A noter que ces visites pourraient être virtuelles et à domicile si le contexte sanitaire l'imposait. L'inscription est soumise à conditions.

→ RENSEIGNEMENTS auprès de Charlotte Sauzéat (07 63 74 69 48 ou csauzeat@delta7.org).

NOUVEAU CYCLE DE FORMATION SUR LES MALADIES NEURO-COGNITIVES

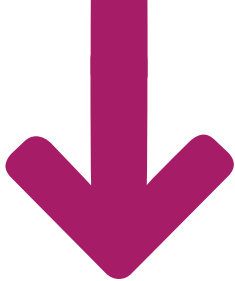
Elodie Frayssinet et Natacha de La Tour, psychologues des Plateformes du 94 et 92 - Centre Nord, vous proposent un cycle de formation à distance pour mieux comprendre les pathologies neuro-évolutives.

Au programme: les troubles cognitifs et leurs retentissements sur la vie quotidienne, les troubles du comportement ainsi que quelques clés pour mieux communiquer avec son proche malade.

Dates : jeudi 21/01 ; jeudi 28/01 ; jeudi 4/02 et jeudi 11/02

Horaires : 16h à 18h.

→ RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS auprès de Natacha de la Tour au 07 69 26 11 07.



BIEN-ÊTRE ET SANTÉ DES AIDANTS

Nous vous proposons des ateliers en vidéo conférence sur le bien-être en cette période de crise sanitaire :

- Jeudi 7 janvier de 11h à 12h : **Alimentation et activité physique**

L'alimentation et l'activité physique sont des déterminants majeurs de santé. Avec les restrictions, la sédentarité augmente. Comment garder la forme ?

- Jeudi 21 janvier de 11h à 12h : **Le sommeil**

Essentiel dans le fonctionnement de notre organisme, comment fonctionne le sommeil ? Quels sont les facteurs favorables ou défavorables à l'endormissement et au sommeil ?

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès de Fanny PERRET (06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org).

POUR CONTINUER DE PRENDRE SOIN DE VOUS

→ **Et toujours : méditation pleine conscience avec Olivia**

Rdv chaque semaine les mardi et jeudi de 18h à 18h30 pour de la méditation pleine conscience... à distance ! L'occasion de 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...

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Olivia au 07 67 15 71 26 ou meditation.live@delta7.org.

→ **La relaxation en présentiel se poursuit :**

La Plateforme d'accompagnement propose des séances de relaxation en groupe à destination des aidants. Cet espace vous offre des temps de répit et de détente, et vous permettra d'apprendre des techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle applicables dans votre quotidien.

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Emilie Gabillet au 06 52 98 36 00.

→ **NOUVEAU Qi Gong et automassages en visio**

Les séances de Qi Gong et automassages sont mises en place de manière régulière les mardis après-midi en visio de 14h à 15h.

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès de Fanny PERRET (06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org).

UNE CELLULE DE SOUTIEN À VOTRE ÉCOUTE

Dispositif du plan Alzheimer 2008-2012, la Plateforme d'accompagnement est dédiée aux aidants de personnes âgées désorientées ou en perte d'autonomie. Elle a pour mission de vous apporter soutien et répit avec des propositions proches de votre domicile.

La Plateforme d'accompagnement couvre les villes de La Garenne-Colombes, Courbevoie, Puteaux, Neuilly-sur-Seine, Levallois-Perret, Clichy.

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 :

- **Raphaëlle Martin**, responsable de la Plateforme (06 51 01 77 97 ou par92@delta7.org)
- **Natacha de la Tour**, psychologue (07 69 26 11 07 ou ndelatour@delta7.org)
- **Charlotte Sauzéat**, chargée des activités (07 63 74 69 48 ou csauzeat@delta7.org)