



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

FÉVRIER 2021

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



ÉMISSION WEB TV DÉDIÉE AUX AIDANTS

La prochaine émission « Si je dis.. Aidant ? » aura lieu le jeudi 18 février à 12h et donnera la parole à Elodie et Louis, parents d'Andréa, atteinte d'une maladie rare incurable et fondateurs de l'association « les Bobos à la ferme ». Rdv sur www.canaldelta7.org !

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



“NOS FLÂNERIES, DE TOIT EN TOIT” POUR LES AIDANTS SEULS

Ce mois-ci pour la 1ère rencontre, place à l'univers musical !

Au cours de l'année 2020, nous avons constaté que la crise sanitaire et son arrivée brutale, en cassant la routine de la vie quotidienne, a tout d'abord entraîné un désœuvrement fort pour vous et votre proche. Puis il a fallu se réorganiser et s'interroger : Que faire lorsque « rester » à la maison devient un impératif quasi constant et mes rencontres « à l'extérieur » sources de questionnement/d'insécurité ? En ce début d'année 2021, nous souhaitons continuer à vous accompagner dans cette volonté de conserver un bien-être pour vous et votre proche, en proposant un espace d'échange mensuel entre aidants.. Qu'elles soient culturelles, intellectuelles, corporelles ou créatives, les activités du quotidien soutiennent l'énergie vitale et l'amplifient. Quelles sont les vôtres ? Les précieuses, les perdues, les découvertes ?

Fanny et Charlotte vous proposent d'échanger chaque mois sur un thème d'activité, de partager vos expériences/idées et initier à la nouveauté ceux qui le souhaitent !?

Lors de cette première rencontre, nous évoquerons le thème de la musique et la place qu'elle occupe dans votre vie. Puis nous chercherons ensemble les moyens concrets de la conserver ou l'introduire chez soi et/ou avec autrui.

Enfin, nous concluons ce temps d'échange sur une découverte musicale !

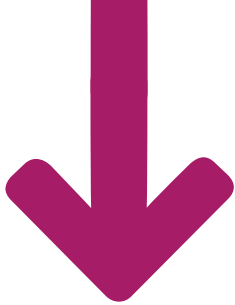
Nous vous donnons rendez-vous le vendredi 26 février de 16h à 17h15.

→ Renseignements et inscriptions auprès de Fanny Perret (06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org).

RAPPEL : 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).



DES VACANCES EN TOURAINE AVEC VOTRE PROCHE POUR CET ÉTÉ ?!

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 2 au vendredi 9 juillet 2021, pour un tarif de 302,40 € par couple (hors transport et sous conditions). Nombre de places limité.

→ **RENSEIGNEMENTS ET PRÉ-INSCRIPTIONS avant le 26 mars auprès de Margot Thery (07 64 26 14 08 / mthery@delta7.org)**

DES RENDEZ-VOUS CULTURELS ET CRÉATIFS AVEC CULTURE ET HÔPITAL

L'équipe propose chaque mois des retrouvailles autour d'un thème ou proposition de création dans une ambiance chaleureuse et bienveillante :

- Un atelier danse les lundis de 11h30 à 12h30 pour les aidants/aidés
- Des ateliers multisensoriels les mardis de 11h à 12h pour les aidants/aidés
- Un atelier d'écriture pour les aidants les mercredis de 18h à 19h
- Des visites virtuelles de musées et partenaires culturels les jeudis et vendredis.

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

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ DES AIDANTS

L'épidémie de la Covid-19 et le confinement bousculent notre quotidien. Notre bien-être, notre sommeil, notre alimentation, peuvent être impactés. Nous vous proposons donc des ateliers en vidéo conférence sur le bien-être en cette période de crise sanitaire :

- Jeudi 4/02 à 11h : le stress : Quels sont ses mécanismes ? Quels signes d'alerte et quelles solutions ?
- Jeudi 11/02 à 14h : les émotions : Quel est le message caché derrière chaque émotion ? Colère, peur, tristesse, sommes-nous voués à les subir ? Peut-on agir sur la lassitude, la frustration et l'inquiétude ? Comment faire pour maintenir notre bien-être émotionnel ?
- Jeudi 18/02 à 14h : Alimentation réconfort : avec les restrictions, la sédentarité augmente et l'envie de se réfugier dans les aliments «plaisir» également. Comment garder la forme ?

→ **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 91 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)