

LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

OCTOBRE 2022



GRUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS à NEUILLY/SEINE

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.

Ces rencontres sont au rythme d'un Vendredi par mois de 14H à 16H et sont co-animées par Marie Benoît (coordinatrice sociale de la Plateforme) et Natacha de La Tour (psychologue de la Plateforme). A chaque rencontre une thématique est proposée pour engager les échanges sur son vécu d'aidant.

Les rencontres ont lieu au sein de la résidence de l'Association Philanthropique à proximité du Métro Sablons, à Neuilly sur Seine.

Prochaines dates:

Vendredi 18 Novembre : Quelle limite dans la relation d'aide ?

Vendredi 9 Décembre : Aider l'autre et ma santé ?

→ **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE** auprès de Natacha de La Tour (07 69 26 11 07 ndelatour@delta7.org).

INITIATION À L'AUTO-HYPNOSE ET SOPHROLOGIE EN DISTANCIEL

Accompagner un proche peut être difficile à gérer quotidiennement. C'est pourquoi, nous vous invitons à venir découvrir 2 techniques en distanciel (autohypnose et sophrologie) pour apprendre à **réduire votre niveau de stress**. Des exercices simples et faciles à reproduire chez soi, vous seront proposés par Cathy. Voici les deux thèmes abordés.

Lundi 14 novembre de 11h à 12h: Se détendre, mieux gérer son stress.

Date à définir début décembre: Prendre du recul sur les situations stressantes.

→ **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE** auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

MASSAGE RELAXANT POUR LES AIDANTS

Cathy vous propose de vous recevoir à Nanterre et à Levallois Perret, pour un instant ressourçant. Grâce à ce massage assis et habillé de 15 min vous vous sentirez à la fois détendu et redynamisé. Venez tentez l'expérience !

A Levallois Perret, **jeudi 1er décembre de 14h30 à 16h30**.

A Nanterre, **jeudi 15 décembre de 14h30 à 16h30**.

→ **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE** auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
Hauts-de-Seine Centre-Nord



ATELIER CUISINE PARTAGÉ AVEC VOTRE PROCHE À LEVALLOIS PERRET

L'équipe de l'accueil de jour de l'OASIS, vous invite à partager un moment convivial autour de la préparation d'un apéritif automnale en famille, le samedi matin ! Dans un cadre agréable, nous vous inviterons à mettre la main à la pâte pour réaliser un apéritif gourmand dans la joie et la bonne humeur. Nous pourrons, ensuite, déguster nos préparations.

Cet atelier sera animé par Marie Benoit, **le samedi 19 novembre de 10h à 12h30.**

→ **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE** auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

BAL DES AIDANTS ET DE LEURS PROCHE À COURBEVOIE

La mairie de Courbevoie, l'association Perce-Neige, l'association Myosotis et notre plateforme vous invitent à partager un moment convivial et dansant sur le thème des **Années 60.**

Vous avez envie de partager un **moment joyeux** avec votre proche et en famille, de vous laisser aller à **quelques pas de danse** ou simplement d'**écouter un peu de musique ?**

Alors, ce moment est fait pour vous !

Entrée gratuite et gouter offert par la Mairie de Courbevoie.

→ **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE** auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

PERMANENCE À COURBEVOIE, LEVALLOIS ET NEUILLY

Nous vous proposons un espace d'écoute, de conseil et d'orientation plus proche de chez vous. Pour cela, rencontrons-nous !

Prochaine date au CCAS de Levallois Perret: **le 8 novembre.**

Prochaine date au CCAS de Courbevoie : **le 10 novembre.**

Chaque **lundi** ou **mercredi** du mois de novembre au sein de la résidence Roger Teullé à Neuilly.

→ **PRISE DE RENDEZ VOUS** auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@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 et 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 :

- **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)