



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

NOVEMBRE 2021

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

27 ET 28 NOVEMBRE 2021 : ESCALE À... SOLEMNES

La proposition de répit « ESCALE À ..Solemnes » fait son retour en cette fin d'année 2021, avec toujours cet objectif de confier votre proche le temps d'une journée ou d'un week-end à la résidence Solemnes (Courbevoie).

Des activités seront spécialement proposées pour rendre ce temps encore plus convivial. Le thème de la guingette est ainsi prévu : cuisine, bien-être, dessin, danse, chants, sont au programme !

Tarif variant selon la durée du séjour (de 30 à 80 €).

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

UN FORFAIT « BIEN-ÊTRE » POUR LES AIDANTS DE NEUILLY-SUR-SEINE

La Plateforme vous propose à vous et/ou votre proche, de bénéficier de 10 séances à domicile ou en cabinet, avec une psychomotricienne expérimentée. Cette dernière, après un premier temps consacré à définir vos besoins, vous proposera un projet personnalisé : retrouver de l'équilibre, profiter d'une gymnastique douce en musique, pratiquer la relaxation et se détendre, penser sa posture et se faire moins mal... en font partie. A vous de trouver ce qui vous ferait le plus de bien!

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

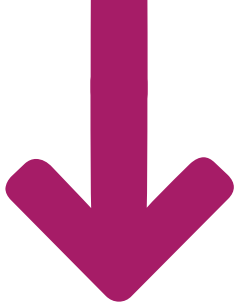
ACTIVITÉ À PARTAGER AVEC SON PROCHE À COURBEVOIE !

Marie BENOIT, responsable de l'accueil de jour Ger'Home à Courbevoie, vous accueille de nouveau en famille, pour ses rencontres conviviales du samedi matin!

Sabine Frech, danse-thérapeute, se propose de nous faire partager sa pratique au mois de décembre prochain. Le corps en mouvement sera mis à l'honneur au travers de différentes propositions faites aux groupes; respiration, détente, jeux, création et vitalité seront les maîtres mots de ce précieux moment de partage.

Danseur aguerri ou amateur curieux, venez nombreux nous rejoindre **le samedi 4 décembre de 10h30 à 12h.**

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



DES ACTIVITÉS «BIEN-ÊTRE» POUR LES AIDANTS À RUEIL-MALMAISON !

En partenariat avec la résidence services seniors DOMITY Apidéa à Rueil-Malmaison, nous avons le plaisir de vous proposer d'accéder gratuitement (sur réservation) à 3 activités organisées par la résidence ; vous pourrez ainsi choisir, selon vos envies, entre une activité culturelle (conférence, club de lecture...), une activité sportive (gym douce, aquagym...) ou bien encore une activité ludique (art floral, dessins, jeux de société...)

En semaine ou le week-end, l'équipe de la résidence vous propose de vous détendre dans un cadre lumineux, spacieux et accueillant !

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

ATELIERS « ENTR'AIDANTS » À LEVALLOIS-PERRET

L'accueil de jour «L'Oasis» à Levallois-Perret lance une nouvelle session d'ateliers « entr'aidants », pour prendre le temps de trouver en petit groupe des solutions aux difficultés de chacun.

Conçus et animés par l'association Nouveau Souffle, ces ateliers se déroulent en petit groupe de 6 à 10 personnes. Le groupe se réunit une fois par mois pendant 5 mois. Chaque séance dure 2h. Les participants sont invités à venir à l'ensemble des séances. La participation est gratuite.

Dates : mercredi 17 novembre, 8 décembre, 5 janvier, 26 janvier, 16 février de 18h à 20h à l'accueil de jour de Levallois (18-20 Rue Antonin Raynaud à Levallois-Perret).

A noter qu'une session aura aussi lieu en distanciel début 2022.

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Alicia GARZON HEREDIA, responsable de l'accueil de jour, au 06 48 52 02 38.

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)