



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

DECEMBRE 2022

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

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 9 Décembre : Aider l'autre et ma santé ?

Vendredi 13 Janvier : Quel impact de la maladie dans la relation avec mon proche ?

Vendredi 10 Février : Quelles sont les richesses de la relation ?

→ **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.

Le 6 décembre de 17h à 18h: 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 Nanterre, **jeudi 15 décembre de 14h30 à 16h30**.

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



ATELIER PARTAGÉ AVEC VOTRE PROCHE À NEUILLY/SEINE

L'équipe de l'accueil de jour des Pivoines, vous invite à partager un moment convivial autour de la préparation de **biscuits de Noël**. Nous pourrons, ensuite, déguster les biscuits avec un chocolat chaud autour de chants de Noël !

Cet atelier sera animé par Marie Benoit, **le mercredi 14 décembre de 14h à 16h30**.

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

ATELIER CORPOREL TOUT EN DOUCEUR EN DISTANCIEL

Nous vous invitons à prendre un temps pour vous seul ou avec votre proche pour vous détendre.

Nous vous proposons un temps d'auto-massage et ensuite des mouvements inspirés du yoga assis.

Le **vendredi 16 décembre à 15h** en distanciel animé par Marie Benoit.

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

CONFÉRENCE EN VISIO SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES À DOMICILE

Cette conférence a pour objectifs de vous donner les clés pour comprendre pourquoi il arrive de chuter, comment éviter de chuter, reprendre le contrôle et la confiance en votre équilibre et vos déplacements et ceux de votre proche.

Le jeudi 15 décembre à 16h30.

→ **INSCRIPTIONS** auprès de Fanny Perret : 06 52 79 18 61 ou par94@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 1ier décembre.**

Prochaine date au CCAS de Courbevoie : **le 8 décembre.**

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)