



LA LETTRE D'INFO

JANVIER 2019

Toute l'équipe vous souhaite une belle année 2019

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest



SORTIES CULTURELLES : CONCERT ET MUSÉES !

La Plateforme vous propose de nouvelles sorties culturelles en ce début d'année. Ces balades, gratuites, sont ouvertes aux aidants avec leurs proches. Inscription auprès de la coordinatrice Fanny Perret au 06 52 79 18 61.

-> JEUDI 10 JANVIER À 17H30

Récital de piano assuré par l'Ecole Normale de Musique de Paris Alfred Cortot, au Cercle Suédois.

A deux pas de la Place de la Concorde au cœur de Paris, le Cercle Suédois accueille ses membres et leurs invités dans ses salons à la vue imprenable sur le Jardin des Tuileries.

-> JEUDI 14 FÉVRIER À 10H30

Visite du Musée du Parfum Fragonard. Situé dans le quartier de l'Opéra Garnier à Paris, il accueille amateurs et passionnés pour une visite à la découverte des secrets de fabrication du parfum et de son histoire de l'Antiquité à nos jours.

-> JEUDI 21 MARS À 10H30

Visite du musée Jean-Jacques Henner (Paris 17e). Ses collections retracent, de son Alsace natale à Paris où il a fait carrière, en passant par la Villa Médicis où il a séjourné suite à son Prix de Rome, l'itinéraire d'un artiste qui, au début du XXe siècle, était considéré comme l'un des plus importants de son temps.

NOUVEAUTÉ 2019, «SAMEDI-RÉPIT» LES ATELIERS AIDANTS-AIDÉS



L'accueil de jour de Villejuif ouvre ses portes SAMEDI 26 JANVIER de 14h à 17h pour un rendez-vous autour du plaisir de la danse en binôme avec votre proche. Danseront ceux qui le souhaitent, guidés par une danseuse et les musiciens de la Compagnie des Lilas. Cet atelier s'adresse aux amateurs de musique et danseurs peu expérimentés.

Nous proposons en matinée un atelier de peinture sur porcelaine en petit groupe. Attention, le nombre de places est limité!

-> RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS auprès de la coordinatrice au 06 52 79 18 61 ou fperret@delta7.org

SOUTIEN POUR LES AIDANTS
* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

PLATEFORME DELTA 7 - VAL-DE-MARNE OUEST

CONTACT: 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org

6, rue du colonel Marchand - 94800 Villejuif | Sur rendez-vous | www.delta7.org

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



À VOS AGENDAS !

LES ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES AIDANTS - AIDÉS

Poursuite des ateliers culturels et artistiques sur le créneau du jeudi en fin d'après-midi.
Prochaines dates les 17 ET 31 JANVIER, puis 7 ET 21 FÉVRIER.

L'occasion est donnée de (re) découvrir une pratique artistique au travers de deux temps de partage :

- Un premier temps d'immersion et d'échanges à travers la découverte d'une œuvre « d'ici et d'ailleurs ». C'est l'occasion d'exprimer son ressenti et/ou partager ses souvenirs, selon ses envies.
- Un second temps consacré à la pratique artistique, permet à chacun de stimuler sa créativité et son imagination, de « jouer » avec la matière et renouer avec ses sensations, le tout dans une ambiance conviviale.

LES PROCHAINS SAMEDIS-RÉPIT SERONT À PARIS:

SAMEDI 16 FÉVRIER / 10 H 30 - 12 H - « LE PLAISIR DE LA LECTURE »

Comédienne de formation, Amélie Blottière, vous permettra de (re)découvrir de beaux textes littéraires à travers des temps de lecture, d'écoute et d'échanges.

Vous pourrez si vous le souhaitez, faire entendre votre voix ou apprécier celle des autres !

SAMEDI 16 MARS / 10 H - 13 H - « LE PLAISIR DE CUISINER »

Gilbert Wokalek, naturopathe, vous offre l'occasion de préparer et de déguster votre plat du jour ! Il s'agira de se (re) familiariser avec le plaisir de cuisiner ensemble et de faire honneur à votre gourmandise !

-> RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS auprès de Charlotte Sauzéat, référente des activités au 06.15.13.62.07.

POUR SE DÉTENDRE, LA RELAXATION PSYCHO-MUSICALE ...

Cette méthode est basée sur l'utilisation intentionnelle de la musique dans un but de détente physique et psychique. Il est conseillé de s'engager sur 5 séances. Les séances consistent en la diffusion d'un montage musical spécifique. L'écoute de ce montage permet d'entrer progressivement dans un état interne qui se situe entre veille et sommeil, appelée « plage de relaxation ». La musicothérapeute intervient ponctuellement sur la diffusion musicale pour donner des indications verbales. Celle-ci précise les mouvements de contractions et de décontractions corporelles à réaliser. Rendez-vous les vendredis en fin d'après-midi.

-> RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS auprès de Mélissa Kemel, musicothérapeute au 07 68 33 62 07.

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.

Par le soutien psychologique et social proposé, la Plateforme vous accompagne selon votre demande et vos besoins, tout au long de la maladie de votre proche. Pour rencontrer la coordinatrice ou la psychologue, vous pouvez contacter la Plateforme afin de convenir d'un rendez-vous physique ou téléphonique.

Ce dispositif gratuit vous accueille si vous-même ou votre proche habitez les villes suivantes: Ablon-sur-seine, Arcueil, Cachan, Chevilly-Larue, Choisy-le-roi, Fresnes, Gentilly, Ivry-sur-seine, Kremlin-bicêtre, L'Haÿ-les-Roses, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-roi, Villejuif et Vitry-sur-seine.

 **N° Vert 0 800 877 707**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE