



baboune

LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

FÉVRIER 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

Cette année, février a 29 jours... Pourquoi ça ??

Comme c'est rare on vous raconte l'histoire :

L'empereur Auguste, qui a donné son nom au mois d'août, voulait que son mois soit aussi long que celui de Jules César, le mois de juillet, qui comportait 31 jours. Auguste a donc décidé de prendre un jour au dernier mois du **calendrier julien** et de la rajouter au mois d'août. Deux jours supplémentaires leur sont donc attribués en juillet et en août mais ils ont été pris sur le mois de février qui se retrouva de trente à vingt huit jours. Le calendrier étant basé sur le temps de rotation de la Terre autour du Soleil (365,2422 jours), il faut ajouter un jour tous les 4 ans, les années bissextiles !

Plus d'explications en cliquant ICI !

PROCHAINS GROUPES D'ÉCHANGE

JEUDI 6 FÉVRIER DE 16H30 À 18H

Point sur les aides mobilisables pour le maintien à domicile et l'aide aux aidants :

Utilisez-vous vraiment toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre ? Quels sont vos besoins en tant qu'aidants ? Comment souffler en sachant son proche en sécurité ? La coordinatrice vous propose d'échanger sur ce qui est possible, faisable, finançable...

Inscriptions auprès de Fanny Perret : 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org

MARDI 18 FÉVRIER DE 16H30 À 18H30, NOUVEAU « PAROLES LIBRES »

La psychologue de la plateforme vous propose d'échanger ensemble *des paroles libres* sur le thème suivant : **Prendre soin de soi, comment faire ?**

Ce sera la première séance d'un cycle de rencontres qui se propose de réfléchir ensemble sur l'expérience de la relation d'aide et comment elle peut nous changer, avec l'éclairage de différents professionnels. Rendez-vous suivant le mercredi 11 mars pour un atelier-conférence original !

Contactez d'Elodie Frayssinet au 07 66 02 29 49 ou par mail: efrayssinet@delta7.org

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS INSCRIRE et de nous dire si vous souhaitez que l'on accueille votre proche!!!

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

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



NOUVEAU

LES CYCLES D'ATELIERS BIEN-ÊTRE À VENIR

ATELIERS DE SOPHROLOGIE DU 28 FÉVRIER AU 3 AVRIL

Tous les vendredis, de 15h30 à 17h, nous vous proposons, dans les locaux de la plateforme, un moment convivial autour de Monsieur Janklewicz pour aborder la sophrologie en 6 séances. Idéalement, vous participez aux 6 séances afin de profiter de tous les exercices et de former un groupe stable. Pour rappel, La sophrologie s'appuie sur des techniques de relaxation pour vous détendre. Vous serez entre aidants.

PROGRAMME DE MÉDITATION DU 21 AVRIL AU 16 JUIN

Tous les mardis, de 14h30 à 16h30, la Plateforme d'accompagnement vous propose un programme de méditation. L'objectif de ce cycle de 9 séances est de renforcer vos capacités à prendre soin de vous avec bienveillance, de réduire le stress et au final de vous apporter de nouvelles ressources. Cet enseignement vous proposera des supports écrits et vidéos avec des explications sur certains thèmes (pleine conscience, gestion du stress,...). Pour bénéficier des bienfaits du programme il est **IMPORTANT** de participer à toutes les séances et de s'engager dans une pratique personnelle afin d'intégrer la démarche dans la vie quotidienne.

Un groupe d'information aura lieu en amont fin mars afin de vous expliquer la démarche. Néanmoins, nous avons besoin dès à présent de recueillir les intentions de participation.

ET PUISQUE NOUS PARTONS SUR LE BIEN-ÊTRE, NOUS VOUS PROPOSONS UN ATELIER EN BINÔME LA VEILLE DU 14 FÉVRIER.

Voyez-vous où nous voulons en venir ?? Parce qu'il n'est pas nécessaire d'être en couple ou amoureux pour s'offrir un bon moment ! Malika nous guidera sur un atelier créatif. Nous nous orientons vers les fleurs... A suivre!

Renseignements et inscriptions auprès de Fanny au 06 52 79 18 61 ou par mail : fperret@delta7.org

LA PLATEFORME. POUR QUI ? POUR QUOI ?

Dispositif du plan Alzheimer 2008-2012, la Plateforme d'accompagnement est dédiée aux aidants d'une personne âgée en perte d'autonomie ou d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive. Elle a pour mission de vous apporter soutien et répit avec des propositions proches de votre domicile.

Élodie Frayssinet, psychologue et **Fanny Perret**, coordinatrice de la Plateforme, sont à votre écoute pour répondre à vos interrogations, vos difficultés, comprendre la situation que vous vivez et guider vos recherches d'aides. 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.

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 DES POSTES FIXES ET LES MOBILES

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

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France