



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

AVRIL 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7

ÉDITION SPÉCIALE

En raison des circonstances exceptionnelles que nous vivons actuellement, les cinq Plateformes pour les aidants Delta 7 se sont regroupées pour vous accompagner au mieux et rester à votre écoute et à votre disposition.

Comme vous le savez, toutes les activités en présentiel sont reportées.

En plus du soutien individuel (soutien psychologique et/ou orientation sociale) toujours possible, nous vous proposons de nouvelles activités accessibles par téléphone ou en ligne. Ces propositions sont mutualisées et ouvertes à tous, quel que soit son lieu de domicile. C'est l'objet de la présente newsletter de vous les présenter.

→ **A RETENIR : NOUS SOMMES LÀ, VOUS POUVEZ COMPTER SUR NOUS, AUSSI N'HÉSITEZ PAS !!**

LE POINT DU LUNDI AVEC FANNY

Chaque lundi, à 16h30, nous vous proposons de vous retrouver avec d'autres aidants pour partager ensemble par téléphone : comment vous sentez vous ? Comment passer le temps ? Remarquez-vous des initiatives solidaires ? Et tous autres sujets que vous souhaiteriez aborder. Le service de téléphonie étant payant, comptez 5 centimes la minute (soit 3€ pour une heure).

→ **Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Fanny PERRET, coordinatrice des Plateformes du Val-de-Marne au 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org.**

LES «ATELIERS NUTRITION DE GILBERT» LES JEUDI 9 ET 23 AVRIL À 14H30

Nous vous proposons en avril deux ateliers nutrition en visio-conférence. Parmi les thèmes évoqués, «Cuisiner à deux ou plus», «faire des conserves grâce à la lactofermentation», «intérêts ou pas des aliments hyper-protéinés», «Le Manger Main : « disposer des préparations en libre-service » ainsi que savoir comment et quoi manger en cette période de confinement. L'occasion de cuisiner en apprenant !

→ **Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Fanny PERRET, coordinatrice des Plateformes du Val-de-Marne au 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org.**

Elle est aussi à votre disposition pour vérifier vos équipements et vous guider si besoin.

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7

PLATEFORME POUR LES AIDANTS DELTA 7

www.delta7.org

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



UN PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS CULTURELLES POUR VOTRE PROCHE ET VOUS !

Dans cette période de confinement, notre partenaire Culture & Hôpital a créé un nouveau programme d'activités interactives accessibles d'un simple ordinateur ou smartphone (via une caméra et un micro). Ces propositions sont l'occasion de conserver nos liens précieux et de se divertir.

Les univers artistiques proposés sont le chant, la danse, la poésie et la musique ainsi que des visites virtuelles dans les musées.

Ces ateliers et rendez-vous sont ouverts aux aidants avec ou sans leur proche (il est préférable que les aidés ne soient pas seuls lors des rendez-vous sauf si ce système leur est familier). Vous pourrez être guidés pour les premiers pas si besoin.

Le programme d'activités est envoyé chaque week-end pour les semaines à venir (concerts, visites virtuelles, ateliers et discussions etc.). Vous retrouverez dans ce programme les liens sur lesquels cliquer pour rejoindre les rendez-vous ! C'est gratuit et simple d'utilisation, n'hésitez pas !

→ Pour vous inscrire, envoyez un mail à 'accompagnement@culturehopital.org' en précisant: association Delta 7, votre nom et celui de votre proche ainsi que votre numéro de téléphone.



NOUVEAU ACCÈS AU CAMPUS DELTA 7 ET SES ÉMISSIONS

Toutes les équipes de Delta 7 se mobilisent pour proposer chaque jour à vos proches des exercices de stimulation cognitive et exercices physiques en ligne.

Des séquences de relaxation et méditation à partager avec votre proche sont également disponibles via ce même canal !!

Rdv pour cela sur canaldelta7.org puis onglet « Casa en ligne ».

ÇA NOUS PLAÎT, ON EN PARLE :

C'est l'histoire du théâtre de La colline (Paris 20^e), dont les artistes poursuivent leur travail en trouvant des alternatives aux déplacements. Il y a les errances poétiques d'un journal du confinement proposé quotidiennement par Wajdi Mouawad et des spectacles qui se logent au creux de votre oreille...

→ Pour en savoir plus, rdv sur www.colline.fr.

UNE CELLULE DE SOUTIEN À VOTRE ÉCOUTE

À circonstances exceptionnelles, réponses exceptionnelles : nos Plateformes se sont regroupées pour continuer de répondre aux mieux à vos besoins, tant d'écoute, de conseils et de soutien psychologique que d'orientation sociale et de répit.

Pour nous joindre, une interlocutrice par département :

- Pour le Val-de-Marne, **Fanny PERRET** au 06 52 79 18 61
- Pour les Hauts-de-Seine, **Charlotte SAUZÉAT** au 07 63 74 69 48
- Pour Paris, **Raphaëlle MARTIN** au 06 51 01 77 91