



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

JUIN 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Les psychologues des Plateformes de répit sont toujours à votre écoute pour vous soutenir dans votre rôle de proche aidant et vous guider dans votre relation d'aide au quotidien.

En cette période de pandémie, les Plateformes proposent également un accompagnement aux proches endeuillés. Cet espace d'écoute permet d'exprimer votre vécu de deuil et vous permettra d'avoir des repères sur les différentes étapes de son processus naturel.

Aussi, pour toute demande d'informations ou de rdv, vous pouvez directement contacter la psychologue de votre territoire:

- Pour Paris, Emilie Gabillet ; Tel : 06 52 98 36 00
- Pour le Val-de-Marne, Elodie Frayssinet ; Tel : 07 66 02 29 49
- Pour les Hauts-de-Seine, Natacha de La Tour ; Tel : 07 69 26 11 07

ATELIER « PRENDRE UN TEMPS POUR SOI : LE SOMMEIL »

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le fonctionnement de notre organisme. Comment fonctionne-t-il ? Quelles peuvent être les conséquences d'un manque de sommeil ? Quels sont les facteurs favorables ou défavorables à l'endormissement et au sommeil ? Comment vivre mes nuits quand mon proche déambule, se lève plusieurs fois par nuit, etc.? Ces questions seront abordées lors d'un atelier en visio conférence le vendredi 19 juin 2020 de 14h30 à 15h et seront suivies d'un temps d'échanges.

Cette séance sera animée par le Comité Départemental d'Education pour la Santé (CODES 93), association de promotion de la santé qui œuvre à l'amélioration de la santé des populations.

→ 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.

POURSUITE DE LA MÉDITATION AVEC OLIVIA

Pour rappel, nous proposons trois créneaux hebdomadaires de méditation en pleine conscience :

- Lundi : 8h30/9h00
- Mercredi : 13h30/14h00 (CHANGEMENT !)
- Vendredi : 18h30/19h00

Que vous ayez déjà pratiqué la méditation ou non, vous êtes les bienvenus !

→ Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Olivia, psychologue et instructrice de méditation pleine conscience de Delta 7 au 07 67 15 71 26 ou meditation.live@delta7.org.

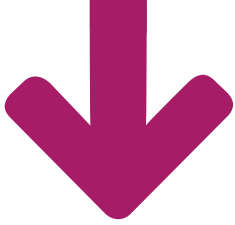
SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7

PLATEFORME POUR LES AIDANTS DELTA 7

www.delta7.org

ars
● Agence Régionale de Santé
Île-de-France



LES « ATELIERS NUTRITION DE GILBERT » LE JEUDI 18 JUIN À 14H30

Nous poursuivons en juin les ateliers nutrition en visio-conférence. A l'approche de l'été, nous allons parler des régimes !! Il ne s'agit pas de maigrir, mais d'échanger sur les conduites à suivre en matière d'alimentation. Alors « Régime ou pas ? Faire la part des choses. »

→ 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.

DES VACANCES EN TOURAINE AVEC VOTRE PROCHE !

Pour rappel, le séjour en Touraine initialement prévu au mois d'avril est reporté en novembre prochain. Il aura lieu du vendredi 13 au vendredi 20 novembre 2020, pour un tarif de 300 € par couple (hors transport et sous conditions).

→ Renseignements et pré-inscriptions avant le 14 août auprès de Charlotte SAUZÉAT (07 63 74 69 48 ou csauzeat@delta7.org).

LES ATELIERS DE CHARLOTTE POUR VOTRE PROCHE ET VOUS !

Les ateliers animés en visio-conférence par Charlotte Sauzéat se poursuivent au mois de juin. C'est l'occasion de se retrouver autour de la découverte d'un thème à chaque fois différent et « d'y mettre son grain de sel » ! La culture, l'histoire, la science, la nature ou encore le sport seront au rendez-vous pour élargir notre horizon.

Le contenu de l'activité sera mixte ; il alternera des temps d'échanges de points de vue autour du thème principal et des propositions stimulant votre imagination !

Prochaines dates : les lundis 8 et 22 juin à 16h.

→ Renseignements et pré-inscriptions auprès de Charlotte SAUZÉAT (07 63 74 69 48 ou csauzeat@delta7.org).

ET TOUJOURS : DES ACTIVITÉS CULTURELLES EN LIGNE !

Les activités interactives pour votre proche et vous, en partenariat avec Culture et Hôpital, se poursuivent. Au programme : chant, danse, poésie et musique ainsi que des visites virtuelles dans les musées.

→ 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.

UNE CELLULE DE SOUTIEN À VOTRE ÉCOUTE

Nos Plateformes restent 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