



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

JUILLET 2020

Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
Hauts-de-Seine Centre-Nord
Les Pivoines - DELTA 7

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 juillet. 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 » ! Petite nouveauté ; les thèmes de ce mois de juillet auront comme but particulier de susciter des envies de sorties ou de balades après cet été !

Le contenu de l'activité sera toujours mixte, alternant des temps d'échanges de points de vue et des invitations à partager votre expérience. **Prochaines dates : le vendredi 17, le jeudi 23 et le jeudi 30 juillet à 16h.** Par ailleurs, si vous avez des envies d'échanger sur un thème particulier, n'hésitez pas à soumettre vos idées !

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

ATELIER « PRENDRE UN TEMPS POUR SOI : LA GESTION DU STRESS »

Le stress peut parfois nous submerger et avoir des conséquences sur notre santé. Quels sont les mécanismes du stress ? Comment identifier les signes d'alerte et trouver des solutions pour mieux gérer son stress ?

Quelques éléments de réponses le **vendredi 17 juillet 2020 de 14h30 à 15h30** via un atelier en vidéo-conférence, suivi 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.



NOUVEAU TEMPS D'ÉCHANGE ENTRE AIDANTS EN VISIO-CONFÉRENCE

La Plateforme vous propose un nouveau temps d'échange sur les interrogations suivantes :

- « Ce que j'ai appris du confinement ; mes ressources et mes limites dans la relation d'aide »
- « Peut-on trouver du bénéfice à cette période de (de)confinement ? »

L'événement exceptionnel du confinement et sa brutalité a imposé un réaménagement de la vie à domicile. Soutenir l'accompagnement de son proche dans ces conditions a pu être éprouvant et révéler les limites de chacun. Pour autant, n'est-ce pas l'occasion de se saisir de cette situation particulière pour introduire de la nouveauté ?

Ce temps de parole sera co-animé par Natacha de La Tour (Psychologue) et par Charlotte Sauzéat (référente des activités) et aura lieu le **mardi 21 juillet à 16h**.

→ **Renseignements, échanges et pré-inscriptions auprès de Charlotte Sauzéat (07 63 74 69 48 ou csauzeat@delta7.org) et /ou Natacha de La Tour (07 69 26 11 07 ou ndelatour@delta7.org).**

POURSUITE DE LA MÉDITATION AVEC OLIVIA

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

- Lundi : 18h00/18h30 (CHANGEMENT !)
- Mercredi : 13h30/14h00
- 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.**

A NOTER : REPRISE PROGRESSIVE DES RENDEZ-VOUS EN PRESENTIEL !

Dans le cadre du protocole de déconfinement actuellement en cours, nous reprenons petit à petit nos propositions en présentiel.

En juillet, Natacha de la Tour aura la possibilité de vous recevoir pour des entretiens de soutien psychologique individuels en présentiel dans nos bureaux au sein de la résidence Roger Teullé à Neuilly, dans le respect des mesures de distanciation sociale (comme le port du masque obligatoire).

→ **RENSEIGNEMENTS auprès de Natacha de la TOUR (07 69 26 11 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.

La Plateforme d'accompagnement couvre les villes de La Garenne-Colombes, Courbevoie, Puteaux, Neuilly-sur-Seine, Levallois-Perret, 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.