



## LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

JUILLET 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

\* Plateforme **Delta7**  
Paris Nord

### 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](mailto: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. L'occasion de se retrouver autour de la découverte d'un thème et « d'y mettre son grain de sel » ! Les ateliers de juillet auront comme objectif de susciter des envies de sorties ou de balades après cet été ! L'activité alternera 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.**

→ Renseignements et inscriptions auprès de Charlotte SAUZÉAT (07 63 74 69 48 ou [csauzeat@delta7.org](mailto: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](mailto:par94@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](mailto:meditation.live@delta7.org).



## **NOUVEAU** ATELIERS « ENTR'AIDANTS »

La Plateforme met en place dès le mois de septembre une nouvelle proposition d'ateliers « entr'aidants », pour prendre le temps de trouver en petit groupe des solutions aux difficultés de chacun. Conçus et animés par l'association Nouveau Souffle, ces ateliers se déroulent en petit comité (de 7 personnes maximum). Le groupe se réunit une fois par mois pendant 4 mois et chaque séance dure 2h. Les participants sont invités à venir à l'ensemble des séances. La participation est gratuite.

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Emilie GABILLET, au 06 52 98 36 00.

## **GROUPE POUR LES AIDANTS ENDEUILLÉS**

La Plateforme propose une rencontre à destination des anciens aidants aujourd'hui en situation de deuil depuis la période du COVID-19. A cette occasion, l'association Empreintes, spécialisée dans l'accompagnement des personnes endeuillées, interviendra et présentera notamment les différentes étapes du processus de deuil et offrira un espace d'échanges et de partages autour de cette expérience. **La rencontre aura lieu à la rentrée au 5, rue Firmin Gémier dans le 18e.**

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Emilie GABILLET, au 06 52 98 36 00.

## **A NOTER : REPRISE DE LA RELAXATION EN SEPTEMBRE !**

La Plateforme d'accompagnement prévoit de reprendre les séances de relaxation en groupe à destination des aidants dès le mois de septembre. Cet espace vous offre des temps de répit et de détente, et vous permettra d'apprendre des techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle applicables dans votre quotidien.

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Emilie GABILLET, au 06 52 98 36 00.

## **« RELATION D'AIDE ET COVID : BILAN SUITE AU CONFINEMENT À DOMICILE »**

La crise sanitaire a particulièrement impacté les aidants accompagnant à domicile un proche en perte d'autonomie. La majorité d'entre eux se sont retrouvés privés de différentes ressources, notamment médicales ou médico-sociales, telles que les accueils de jour ou les services d'aide à domicile, diminuant ainsi leurs possibilités de prendre des temps de répit, et augmentant le risque d'épuisement physique et psychique. C'est aussi l'accompagnement du proche malade qui s'est vu compliqué par le contexte de pandémie. Les mesures sanitaires et les limitations de déplacement ont parfois été difficiles à intégrer pour les malades avec des troubles de mémoire, et l'isolement a pu accentuer la fréquence des troubles du comportement.

La Plateforme vous propose de participer en octobre à un temps d'échanges en groupe afin de revenir ensemble sur la manière dont vous avez vécu cette expérience et ses conséquences.

La séance sera co-animée par Emilie Gabillet, Psychologue de la Plateforme Delta 7 et Susanne Ohrn, Psychologue et formatrice à France Alzheimer. Attention, nombre de places limité!!

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Emilie GABILLET, au 06 52 98 36 00.

## **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 Delta 7 couvre les 8<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> arrondissements de Paris.**

**Raphaëlle MARTIN**, responsable de la Plateforme, **Emilie GABILLET**, psychologue et **Charlotte SAUZÉAT**, chargée des activités, sont à votre écoute pour répondre à vos interrogations, vos éventuelles difficultés, comprendre la situation que vous vivez et guider vos recherches d'aides.

**N° Vert 0 800 877 707**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE