



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

SEPTEMBRE 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Paris Nord

« 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, 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. L'accompagnement de son proche malade s'est aussi complexifié : les mesures sanitaires et les limitations de déplacement ont parfois été difficiles à intégrer pour certains malades et l'isolement a pu accentuer la fréquence des troubles du comportement.

La Plateforme vous propose de participer le 12 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.

DU RÉPIT TOUS LES 15 JOURS AVEC L'ASSOCIATION ARTZ

L'association Artz, partenaire de la Plateforme, propose à votre proche d'être accompagné par un bénévole lors de visites dans un musée parisien et ceci tous les 15 jours.

Lors de cette visite animée par un guide professionnel, un circuit est proposé avec la sélection de certaines œuvres. Le groupe est alors invité à s'arrêter devant ces dernières et faire partager son ressenti, émotion et opinions ! L'inscription est soumise à conditions.

→ **RENSEIGNEMENTS** auprès de Charlotte SAUZÉAT (07 63 74 69 48 ou csauzeat@delta7.org).

VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL AVEC CHARLOTTE

Cette activité est l'occasion de se retrouver autour de la découverte d'un thème culturel, propice aux échanges et invitation à partager vos expériences. Se divertir, se détendre et mieux se connaître les uns les autres sont toujours au menu de ce rendez-vous ! Prochaine rencontre dématérialisée : le mercredi 23 septembre à 16h.

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès de Charlotte SAUZÉAT (07 63 74 69 48).

REPRISE DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE AVEC OLIVIA

Rdv chaque semaine les mardi et jeudi de 18h à 18h30 pour vous (re) connecter à vos ressources intérieures de force, de patience et de bienveillance. Que vous ayez déjà pratiqué la méditation ou non, cet espace sera l'occasion d'un précieux moment de lâcher prise... Reprise dès le mardi 8 septembre à 18h.

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès d'Olivia au 07 67 15 71 26 ou meditation.live@delta7.org.



À VOS AGENDAS !

GROUPE DE PAROLES POUR LES « 18-35 ANS »

PROCHAINE RENCONTRE LE LUNDI 14 SEPTEMBRE DE 18 H À 20 H DANS LE 18^E ARRONDISSEMENT

Thème : « Aider sans s'épuiser »

RENCONTRE « LA FIN DE VIE À DOMICILE »

LUNDI 30 NOVEMBRE 2020 DE 15 H 30 À 18 H 30 DANS LES LOCAUX DE LA PLATEFORME

Thème : « Comment accompagner la fin de vie à domicile ? Éléments de réponses par des professionnels »

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

GROUPE DE RÉFLEXION AUTOUR DE L'ENTRÉE EN INSTITUTION

Nous proposons aux aidants de participer à un groupe d'échanges, de réflexions et d'informations autour de la prise de décision de l'entrée en maison de retraite qui comprend :

- trois rencontres entre aidants, de 16 h 30 à 18 h 30,
- animées par la responsable et la psychologue de la Plateforme,
- ponctuées de témoignages de familles et d'interventions de professionnels sensibilisés à l'hébergement de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés.

Une nouvelle session débutera en novembre dans les locaux de la Plateforme d'accompagnement (5, rue Firmin Gémier, Paris 18^e).

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

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS LE 6 OCTOBRE PROCHAIN

SAVE THE DATE ! A l'occasion de la 11^e Journée Nationale des Aidants le 6 octobre, nous vous proposons une après-midi d'ateliers-conférence dématérialisés autour de la notion de répit en temps de crise sanitaire.

Seront notamment abordées les thématiques suivantes : quels sont les bénéfices d'un accompagnement psychologique ? Pourquoi s'autoriser à prendre du répit ? Comment trouver du répit en temps de crise ?...

Éléments de réponses via des témoignages d'aidants et des interventions de professionnelles. En fin de journée, coup de projecteur sur une activité que nous vous avons proposé pendant le confinement et plébiscitée par beaucoup d'entre vous : la méditation pleine conscience. **RDV le mardi 6 octobre dès 15 h !!**

→ **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** auprès de Fanny PERRET au 06 52 79 18 61 ou fperret@delta7.org.

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^e, 9^e, 10^e, 17^e, 18^e et 19^e 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