

AVRIL 2024

AIDANTS

LETTRE D'INFORMATION

POUR LES COMMUNES D'ABLON-SUR-SEINE, ARCUEIL, CACHAN, CHEVILLY-LARUE, CHOISY-LE-ROI, FRESNES, GENTILLY, IVRY-SUR-SEINE, KREMLIN-BICÊTRE, L'HAÏ-LES-ROSES, ORLY, RUNGIS, THAIS, VILLENEUVE-LE-ROI, VILLEJUIF ET VITRY-SUR-SEINE.

CYCLE D'AUTO-HYPNOSE

Un cycle de plusieurs séances vous est proposé dans les locaux de la plateforme les mardis après-midi avec Juliette, psychologue. Cette pratique a pour but de vous aider à trouver un équilibre émotionnel, à mieux gérer le stress, la culpabilité, la colère ou le sommeil.

Renseignements et inscriptions auprès de Juliette Brachet : 07 64 50 90 73 ou jbrachetvelu@delta7.org

PROCHAIN SAMEDI-RÉPIT LE 27 AVRIL

Vous avez envie de vous changer les idées avec votre proche ? Partager un moment différent ? Le samedi-répit est composé de 2 temps : l'un entre aidants pendant lequel votre proche participe à une activité ludique et l'autre en binôme aidants-aidés. Marie, l'art-thérapeute de l'accueil de jour et l'équipe de la plateforme vous concoctent une après-midi hors du temps basée sur des exercices simples et légers d'expression théâtrale.

Rendez-vous le 27 avril de 14h à 16h30 dans les locaux de Casa.

Inscription auprès d'Olivia de Groc : odegroc@delta7.org / 07 66 02 29 49

CAFÉS DES AIDANTS

La Plateforme vous propose des groupes de parole pour bénéficier d'un lieu, d'un temps et d'un espace d'informations et d'échanges entre aidants.

Prochains thèmes : La famille, l'entourage proche, un relai, un soutien ?

En mai : Continuer à vivre sa vie quand on est aidant.



Arcueil : Un mardi par mois de 15h à 16h30 "Au Bureau" brasserie située au 3 place de la Vache Noire à Arcueil
16 avril, 14 mai



Villejuif : Un lundi par mois de 18h à 19h30 "Au Bureau", 42 bd Maxime Gorki.
15 avril, 13 mai

Information et inscription:

par94@delta7.org ou 06 52 79 18 61



CELLULE D'APPUI SUR LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Ce mois-ci nous vous proposons d'échanger sur le thème des soins d'hygiène et de l'incontinence. Avec la maladie, vous avez remarqué des changements chez votre proche sur l'hygiène ou vous rencontrez des difficultés par rapport au port des protections ?

Merci de nous faire part de votre situation en amont à par94@delta7.org

Rendez-vous mardi 23 avril de 11h à 12h30 en visio

INSCRIPTION auprès de Fanny Perret (06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org)

CYCLE DE YOGA SUR LA RESPIRATION



Virginie Mira, professeure de yoga, en collaboration avec la plateforme vous a concocté un cycle de trois séances courtes en visio-conférence. Pour chacune, Virginie proposera des exercices sur le corps (assis ou debout), le souffle et le mental. Voici les thématiques et dates prévues :

Mardi 30 avril : lâcher prise/faire confiance/délester la charge

Mardi 7 mai : retrouver le centrage en soi/son axe et son équilibre

Mardi 14 mai : retrouver l'enthousiasme/joie/vitalité

Rendez-vous sur 3 mardis de 13h à 13h30 en visio

INSCRIPTION auprès d'Olivia de Groc (07 66 02 29 49 ou odegroc@delta7.org)

AVRIL 2024



Nous vous proposons un groupe de parole par téléphone, simple, sans se déplacer et sans ordinateur. Ces ateliers nommés Connect'aidants ont été imaginés par l'association Avec Nos Proches. Prochains thèmes : Aidant mais pas que... Rendez-vous le vendredi 19 avril de 13h à 14h avec Marie.

Autre thème proposé par Natacha le vendredi 5 avril de 11h à 12h : Mes émotions, comment les accompagner ? Inscription auprès de Fanny à par94@delta7.org / 06 52 79 18 61

ATELIERS DE MÉDITATION EN VISIO

Vous souhaitez découvrir la méditation de pleine conscience ? Maintenir une pratique individuelle, partager une pratique en groupe dans un cadre bienveillant ?

Rendez-vous en visio le 18 avril, le 16 mai puis une fois par mois de 18h à 19h.

INSCRIPTION auprès d'Olivia de Groc (07 66 02 29 49 ou meditation.live@delta7.org)



NEW

INITIATION AU SHIATSU PAR AUTO-MASSAGES



Nous vous proposons de patienter entre deux séances de shiatsu avec un groupe mensuel animé par Maria-Luisa et Dominique que vous connaissez déjà pour avoir des clés de détente via leur technique en auto-massage...

Rendez-vous dans les locaux de la plateforme un jeudi par mois de 14h30 à 16h. Initiation en duo le 25 avril, aidants seuls le 23 mai.

Inscription : par94@delta7.org

DU RÉPIT VIA L'ASSOCIATION ARTZ ?

Votre proche est sensible à l'art et aimait se rendre au musée ? Nous commençons un partenariat avec l'association Artz qui aide votre proche à se rendre au musée ou fait venir le musée à domicile !

Renseignements auprès de Fanny :
06 52 79 18 61.



FORMATION SUR LES TROUBLES COGNITIFS

Cette formation abordera les troubles de la mémoire, les autres troubles cognitifs et leurs conséquences sur la vie quotidienne, les troubles du comportement ainsi que la communication avec son proche malade.

Elle se déroule en 4 rencontres les lundis du 8 au 29 avril, de 14h à 16h dans les locaux de la plateforme.

Elle sera animée par Olivia de Groc, psychologue de la plateforme et des invités experts pour chaque séance.

Inscription auprès d'Olivia de Groc :
odegroc@delta7.org / 07 66 02 29 49

La Plateforme d'accompagnement est dédiée aux aidants de personnes âgées désorientées, en perte d'autonomie et personnes en situation de handicap ou maladie chroniques vivant au domicile.

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 :

➔ Fanny Perret, coordinatrice de la Plateforme (06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org)
Olivia de Groc, psychologue (07 66 02 29 49 ou odegroc@delta7.org)
Juliette Brachet, psychologue (07 64 50 90 73 ou jbrachetvelu@delta7.org)