

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.



MASSAGES SHIATSU

Rendez-vous dans les locaux de la plateforme un vendredi sur 2.

Inscription obligatoire auprès de Fanny : par94@delta7.org

COMMENT FAIRE AVEC L'ÉVOLUTION DE LA SEXUALITÉ DE MON PROCHE MALADE ?



Vous êtes aidant d'un proche atteint d'une maladie neurocognitive, et vous vous posez des questions sur l'évolution de sa sexualité ? Il vous est difficile de trouver un espace pour en parler ? Vous cherchez du soutien pour gérer cette dimension de votre relation ? Vous vous demandez comment mieux le vivre ? Dans ce groupe de parole, nous aborderons les thèmes suivants :

- Les changements dans la sexualité liés à la maladie
- Un espace de réflexion sur ses propres limites.

Ce groupe de parole en VISIO se déroulera le 5 juin de 12h30 à 13h30. Il est dédié exclusivement aux aidants s'occupant de leur conjoint. Inscription auprès de Louise Gruel, lgruel@delta7.org ou 06 52 98 36 00

CAFÉ 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.

Prochaine date et thème :

19 mai :

Comment organiser mes vacances ?

 Villejuif : Un lundi par mois de 18h à 19h30 dans les locaux de la plateforme.

Information et inscription:

par94@delta7.org ou 06 52 79 18 61



A noter : café d'Arcueil en suspens.



GROUPES D'ÉCHANGE PAR TÉLÉPHONE

Ces ateliers, simples, sans se déplacer et sans ordinateur nommés Connect'aidants ont été imaginés et sont co-animés avec un bénévole de l'association Avec Nos Proches.

- **Comment préparer les vacances ?**

Rv lundi 12 mai de 16h à 17h.

Inscription auprès de Fanny fperret@delta7.org ou 06 52 79 18 61

- **Tensions, conflits, comment les gérer ?**

Rendez-vous le jeudi 22 mai de 13h à 14h avec Juliette.

Inscription : 07 64 50 90 73 ou jbrachetvelu@delta7.org



CELLULE D'APPUI SUR LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Le thème qui sera abordé ce mois-ci sera lié à l'anxiété du proche aidé.

Comment se manifeste-t-elle ?

Quelles sont les ressources possibles de ré-assurance ?

Envoyez-nous vos témoignages en amont à par94@delta7.org, votre inscription sera validée dans un second temps.

Visio, mardi 20 mai de 11h à 12h30

MAI 2025



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 ?

Prochains rendez-vous mercredis 7 mai et 4 juin de 18h à 19h avec Olivia.

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

ATELIERS DE RELAXATION EN VISIO

Nous vous proposons un atelier qui allie respiration et relaxation pour se libérer des tensions du quotidien (stress, fatigue physique et morale, douleurs musculaires)

Rendez-vous en visio le mardi 13 mai et 17 juin de 18h à 19h.

INSCRIPTION auprès de Juliette Brachet (07 64 50 90 73 ou jbrachetvelu@delta7.org)



JE MANQUE DE RELAIS POUR MON PROCHE, ET L'EHPAD N'EST PAS UNE OPTION ENVISAGEABLE.

Être aidant d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive implique une adaptation continue face aux évolutions des troubles.

Avec l'avancement de la maladie, il est courant que l'entourage et les professionnels recommandent de confier le proche à un EHPAD.

Nous souhaitons vous inviter à un groupe de parole qui permettra d'aborder les difficultés rencontrées pour trouver du soutien et d'explorer des alternatives à l'EHPAD. Nous partagerons nos expériences, nos conseils et nos ressources pour vous accompagner dans votre réflexion.

Rendez-vous en PRÉSENTIEL vendredi 23 mai de 10h à 12h dans les locaux de la plateforme.

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



ATELIER D'INITIATION À LA BOXE

La relaxation c'est bien mais parfois, il faut se défouler pour penser à autre chose. Nous vous proposons donc de vous essayer à la boxe adaptée avec un coach spécialisé ! Atelier pour aidants seuls dans nos locaux.

Rendez-vous le mardi 3 juin de 14h30 à 15h30.

Inscription : Fanny Perret : par94@delta7.org / 06 52 79 18 61



WEBINAIRE SUR LA VIE EN COLLECTIVITÉ

"MON PROCHE QUITTE SON DOMICILE POUR UNE VIE EN COLLECTIVITÉ, QUELLES SONT LES OPTIONS ?

Rendez-vous le jeudi 15 mai de 11h30 à 13h pour évoquer les EHPAD et les habitats partagés avec notamment notre partenaire "Biens Communs" qui porte des colocations pour personnes âgées. Quelles sont les conditions d'accès à la vie en collectivité, comment financer les différentes solutions ?

Inscription: [CLIQUEZ ICI](#)

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 (06 52 79 18 61 / fperret@delta7.org)

Olivia de Groc, psychologue (07 66 02 29 49 / odegroc@delta7.org)

Juliette Brachet-Velu, psychologue (07 64 50 90 73 / jbrachetvelu@delta7.org)