

# AIDANT

## LETTRE D'INFORMATIONS

**UN CAFE DES AIDANTS, GROUPE D'ÉCHANGES AUTOUR D'UN THEME**

**EN PRESENTIEL, le Mardi 29 avril de 17h00 à 18h30**

Nous proposons, chaque mois, l'animation d'un café des aidants dans le 18ème arrondissement, proche du métro Guy Mocquet.

**Le sujet qui sera évoqué ce mois-ci est le suivant : "Partir du domicile, oui, mais pour aller où?"**

Informations et demandes d'inscriptions auprès de : [lgruel@delta7.org](mailto:lgruel@delta7.org)

**CELLULE D'APPUI, PETIT GROUPE D'ÉCHANGES "PRATICO PRATIQUE" DANS LE BUT D'AMÉLIORER LA VIE QUOTIDIENNE AVEC SON PROCHE**

**EN VISIO, le Mardi 29 avril de 11h00 à 12h30**

**Le thème qui sera abordé ce mois-ci : "Mon proche prend des risques au quotidien, que faire?"**

Nous aborderons les comportements (se déplacer, sortir et/ou manger seul..) qui peuvent majorer la prise de risques et les moyens de les atténuer ?

Merci de spécifier vos difficultés et /questions sur ce sujet lors de votre demande d'inscription auprès de : [csauzeat@delta7.org](mailto:csauzeat@delta7.org).

**ATELIERS "CONNECT' AIDANT" : GROUPE D'ÉCHANGES PAR TELEPHONE**

**Le Mardi 15 avril de 14h à 15h**

Le sujet qui sera évoqué : "Qu'est-ce qui nous donne du courage en tant qu'aidant?"

La participation est soumise à inscription à : [odegroc@delta7.org](mailto:odegroc@delta7.org)

**Le Jeudi 24 avril de 12h à 13h**

Le sujet qui sera évoqué : "Accompagner à distance"

La participation est soumise à inscription à : [par92@delta7.org](mailto:par92@delta7.org)

**VISITE GUIDÉE AU MUSEE GUIMET**

**Le Mercredi 9 avril à 14h45**

Nous vous proposons une visite guidée du fond permanent du Musée Guimet. Vous pouvez venir seul ou avec votre proche.

La participation est soumise à inscription à : [par92@delta7.org](mailto:par92@delta7.org)



Café des aidants



AVRIL 2025

## ATELIER DE RELAXATION

### EN VISIO, de 18h à 19h

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

**Les dates prévues : Le 2 et 15 Avril, le 7 et 13 Mai**

**INSCRIPTION** auprès de **Juliette Brachet** : 07 64 50 90 73 ou [jbrachetvelu@delta7.org](mailto:jbrachetvelu@delta7.org)



## ATELIERS PSYCHO CORPORELS EN PRESENTIEL

DE 17H À 18H30

### Atelier Doin-Yoga Japonais "Aborder le printemps en pleine forme!"

le Mardi 6 Mai

**Cycle de 2 séances de sophrologie :**

Le Mardi 20 Mai et Mardi 3 Juin

**INSCRIPTION** auprès de **Louise Gruel** : [lgruel@delta7.org](mailto:lgruel@delta7.org)



## WEBINAIRE SUR LE THÈME : "MON PROCHE QUITTE SON DOMICILE POUR UNE VIE EN COLLECTIVITÉ, QUELLES SONT LES OPTIONS ?

**EN VISIO, le jeudi 15 Mai de 11h30 à 13h**

Nous vous proposons au travers d'une présentation conjointe avec notre Partenaire "Biens communs", d'évoquer les modalités d'identification, de fonctionnement et de financement des Ehpad et des Habitats Partagés. Nous aborderons également les atouts et limites de ces deux types de lieux de vie .*Si vous êtes intéressés par cette thématique, merci de **CLIQUER SUR "CE LIEN"**.Vous recevrez dans un second temps le lien pour accéder à la visio conférence.*



**RENCONTRONS-NOUS!**

**(PRISE DE RENDEZ VOUS AU PREALABLE)**

Accompagnement personnalisé

Soutien social

Soutien psychologique

5 rue firmin Gémier

75018 Paris

Accueil sur RDV

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 :

↳ Charlotte Sauzéat , coordinatrice de la Plateforme (07 63 74 69 48 ou [csauzeat@delta7.org](mailto:csauzeat@delta7.org))

↳ Louise Gruel, psychologue (06 52 98 36 00 ou [lgruel@delta7.org](mailto:lgruel@delta7.org))