

DÉCEMBRE 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'HAY-LES-ROSES, ORLY, RUNGIS, THIAIS, VILLENEUVE-LE-ROI, VILLEJUIF ET VITRY-SUR-SEINE.

CELLULE D'APPUI SUR LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Ce mois-ci nous proposons d'évoquer le domicile, de l'accumulation au syndrome de Diogène, que faire ? Comme d'habitude, envoyez-nous vos témoignages et questionnements en amont pour nourrir l'échange.

Rendez-vous en visio, mardi 10 décembre de 16h à 17h30.

Inscription : par94@delta7.org

WEBINAIRE SUR LES DISPOSITIFS DE RÉPIT

Pour l'aidant, le souhait d'obtenir du répit s'accompagne souvent d'un double questionnement : Comment puis-je m'absenter, tout en étant rassuré de savoir mon proche « entre de bonnes mains » ? Comment continuer à partager des bons moments avec mon proche tout en étant relayé ? Dans les deux cas, des solutions existent au travers de trois dispositifs de répit : « à domicile », « hors domicile » et pour la « dyade aidant/aidé ». Nous vous proposerons pour chacun d'en préciser : Les freins à lever pour y accéder, les pré-requis des dispositifs, les financements possibles, le fonctionnement, les avantages et inconvénients pour l'aidant et pour son proche.

Si vous êtes intéressé.e par cette thématique, merci de vous inscrire directement [en cliquant ICI](#).

Rendez-vous en visio le lundi 16 décembre de 17h à 18h30.

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.

Prochain thème :

Aider par amour ou par devoir ?



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

Mardi 17 décembre



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

lundi 16 décembre

Information et inscription:

par94@delta7.org ou 06 52 79 18 61



ATELIER CUISINE LES INSATIABLES

Afin de vous aider pour l'organisation en cuisine, les courses, le manger-main, les troubles de la déglutition, les régimes spéciaux et faire que le repas reste un moment convivial, de partage et de plaisir, nous vous proposons un cycle d'atelier de cuisine et de dégustation !

Atelier en présentiel au 6 rue du colonel marchand à Villejuif.

**Jeudi 5 décembre
de 16h30 à 19h**



WEBINAIRE NUTRITION LES INSATIABLES

Comment veiller à l'équilibre alimentaire de son proche aidé ? Lina, diététicienne, vous donne des pistes pour éviter la dénutrition et garder une bonne hydratation via l'activité physique adaptée, avoir un bon rythme alimentaire et stimuler l'appétit lors de la perte de goût ou des difficultés à manger.

**Visio, jeudi 12 décembre
de 18h à 19h30**

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

DÉCEMBRE 2024



LES GROUPES D'ÉCHANGE PAR TÉLÉPHONE

Nous vous proposons une nouvelle façon de faire groupe, sans se déplacer et sans ordinateur. Ces ateliers nommés Connect'aidants ont été imaginés par l'association Avec Nos Proches. Prochain thème : S'il m'arrivait quelque chose, que se passerait-il ?

Rendez-vous jeudi 12 décembre de 10h à 11h avec Fanny.

Inscription au 06 52 79 18 61 ou par94@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 jeudi 19 décembre de 18h à 19h.

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



CYCLE DE FORMATION SUR LES MALADIES NEURO-ÉVOLUTIVES

Cette formation abordera les troubles de la mémoire, les autres troubles cognitifs et leurs conséquences sur la vie quotidienne, les troubles du comportements ainsi que la communication avec son proche malade. Ce cycle se compose de quatre rencontres les lundis après-midi pendant un mois en visio.

Rendez-vous du lundi 6 au 27 janvier de 14h à 16h. Inscription :

Elise Teixeira : 07 66 02 29 49 - eteixeira@delta7.org



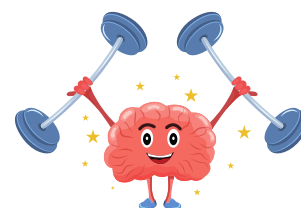
CYCLE POUR LES AIDANTS AYANT LEUR PROCHE EN EHPAD

Il est souvent difficile de voir son proche quitter son domicile pour entrer en résidence médicalisée.

Venez partager votre vécu avec d'autres aidants et des professionnels de santé pour vous aider à appréhender cette nouvelle façon d'accompagner votre proche

**RENDEZ-VOUS EN VISIO LES MARDIS DE 12H À 14 H LE
7 ET 28 JANVIER, 04 ET 11 FÉVRIER, 04 ET 11 MARS 2025**

**INSCRIPTION AUPRÈS DE LA PSYCHOLOGUE JULIETTE
BRACHET : 07 64 50 90 73 ET JBRACHETVELU@DELTA7.ORG**



LES ATELIERS MÉMO +

Nos collègues au sein de l'association Delta7 vous proposent un stage Mémo +, si vous avez plus de 55 ans et que vous souhaitez stimuler et renforcer votre mémoire dans un cadre convivial, apprendre des stratégies de mémorisation et gagner en confiance vis à vis de votre mémoire. Il y a 12 séances de stage, une fois par semaine.

Participation financière à prévoir.

**INSCRIPTION AUPRÈS DE MANA
GLÉDEL-MAINGUY**

07.66.81.04.64

ATELIER@DELTA7.ORG

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 / fperret@delta7.org)

Elise Teixeira, psychologue (07 66 02 29 49 / eteixeira@delta7.org)

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