

OCTOBRE 2025

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.



JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS !

CINÉ-DÉBAT LE 6 OCTOBRE À 19H À THIAIS

Avec la ville de Thiais et le soutien de l'AGIRC-ARRCO, nous co-animerons un ciné-débat à la suite de la projection du film "Mon vieux". Entrée gratuite, rendez-vous à 19h au café-théâtre, 98 avenue de Versailles à Thiais.

Inscription : ccas@ville-thiais.fr ou
01 48 92 42 81 / 42 86.

ATELIER À MÉDIATION ARTISTIQUE LE 6 OCTOBRE À 14H À VILLEJUIF

Réservez votre 6 octobre après-midi pour un atelier créatif et ludique visant à encourager l'expression des ressentis liés au rôle d'aidant. Nous serons guidés par Marie Marquis, art-thérapeute pour stimuler notre imaginaire et notre créativité sur cet après-midi afin de sortir du quotidien et s'offrir un moment de légèreté.

Rendez-vous de 14h à 17h, salle de la géothermie, 21A rue Jean-Baptiste Baudin à Villejuif.

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

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.

Prochain thème :

Pourquoi partager nos soucis d'aidants nous aide ?



Villejuif : Un lundi par mois de 18h à 19h30 dans les locaux de la plateforme. Rendez-vous lundi 21 octobre.

Reprise des rendez-vous à Arcueil !!

Mardi 22 octobre de 15h à 16h30, brasserie "Au Bureau", 3 place de la vache noire.



Information et inscription :
par94@delta7.org ou 06 52 79 18 61

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.

• **Aidant mais pas que...**

Mardi 28 octobre de 15h à 16h.

Inscription auprès de Marie
par92@delta7.org

• **Comment se préserver ?**

Rendez-vous le vendredi 3 octobre de 14h à 15h avec Natacha.

Inscription : par94@delta7.org

SALON DES AIDANTS DE CRÉTEIL VENDREDI 10 OCTOBRE

Des professionnels du Département et leurs partenaires seront là pour répondre à vos questions, vous guider dans vos démarches et vous faire découvrir des solutions concrètes afin d'améliorer votre quotidien et celui de votre proche fragilisé.

Rendez-vous le vendredi 10 octobre de 10h à 17h, 1 rue Daniel Costantini à Créteil.

OCTOBRE 2025



ATELIERS DE QI GONG EN VISIO DE 18H À 19H

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui allie la respiration, la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, des exercices respiratoires et une certaine concentration. **Prochain rendez-vous mardi 28 octobre.**
Inscription auprès de Fanny Perret à 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 mardi 14 octobre puis 18 novembre de 18h à 19h.

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



FORMATION SUR LES TROUBLES COGNITIFS

En novembre, les mercredis, la psychologue de la plateforme Coline Windal va vous proposer un cycle d'information sur les troubles cognitifs en visio.

Séance 1 : Quand les troubles cognitifs apparaissent : que se passe-t-il vraiment et comment les décrypter ?

Séance 2 : Quand les troubles cognitifs transforment le quotidien : s'ajuster avec des clés pratiques.

Séance 3 : Quand les troubles du comportement bousculent la relation : comment trouver la bonne posture ?

Séance 4 : Quand communiquer devient un défi : comment préserver le lien et favoriser la compréhension ?

Inscription auprès de Coline Windal : cwindal@delta7.org / 07 66 02 29 49.

SORTIE CULTURELLE AU THÉÂTRE DE VILLEJUIF

Le samedi 15 novembre, nous sommes invités au théâtre, seul ou en binôme, pour assister à Ten Thousand Hours, spectacle de danse énergétique et acrobaties.

Pour en savoir plus, [cliquez ICI](#)

Rendez-vous le 15 novembre à 18h30 sur place

Inscription à par94@delta7.org / 06 52 79 18 61.



WEBINAIRE, "ET S'IL M'ARRIVAIT QUELQUE CHOSE..." QU'EST-IL POSSIBLE D'ANTICIPER ?



L'accompagnement quotidien auprès du proche aidé ou la coordination des aides et la finesse de la connaissance de l'autre rendent indispensable la présence de l'aidant dans l'environnement de la personne aidée. Mais s'il arrivait quelque chose à l'aidant, que se passerait-il ?

Nous vous proposons un tour d'horizon de ce qui pourrait être anticipé le jeudi 23 octobre de 17h30 à 19h en visio. Pour vous inscrire, [CLIQUEZ ICI](#) ou envoyez un mail à par94@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 (06 52 79 18 61 / fperret@delta7.org)

Coline Windal, psychologue (07 66 02 29 49 / cwindal@delta7.org)

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