

AIDANT

LETTRE D'INFORMATION

POUR LES COMMUNES DE CLICHY, COURBEVOIE, LA GARENNE-COLOMBES, LEVALLOIS-PERRET, NEUILLY-SUR-SEINE, PUTEAUX, SURESNES, RUEIL-MALMAISON, NANTERRE, GENNEVILLIERS, VILLENEUVE-LA-GARENNE



NEW!

VENEZ TESTER CE NOUVEAU PROGRAMME POUR PRENDRE SOIN DE VOUS !

Le programme comprend

- 1 bilan domicile
- 1 séance d'Activité Physique Adaptée individuelle à domicile
- 6 séances collective à Courbevoie
- 2 ateliers Bien- Être en visio
- 1 séance clôture d'Activité Physique Adaptée en visio

INSCRIPTION auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)

GROUPE DE PAROLE

 **Neuilly** : Un vendredi par mois de 14h à 16h à au sein de la résidence de l'Association Philanthropique, proximité du Métro Sablons.

Vendredi 13 décembre: être aidant mais pas seulement

INSCRIPTION auprès de Cyrielle Vitry (07 69 26 11 07 ou cvitry@delta7.org)

 **Gennevilliers**: Un lundi par mois de 14h à 16h.

Lundi 16 décembre: séance de relaxation et gouter de Noël



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

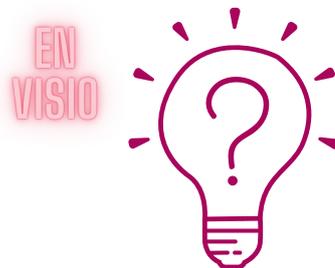


RELAXATION MENSUELLE

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

jeudi 19 décembre à 18h

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

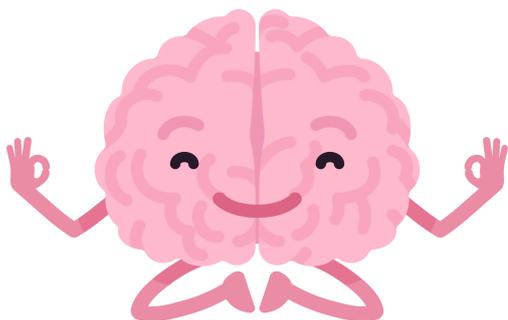


"AU DOMICILE, DE L'ACCUMULATION AU SYNDROME DE DIOGÈNE, QUE FAIRE ?"

Il s'agira donc de réfléchir sur les situations concrètes que vous rencontrez au quotidien avec votre proche, souffrant de troubles neuro-évolutifs

mardi 10 décembre à 16 h

INSCRIPTION auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)



LES SOLUTIONS DE RÉPIT POSSIBLES POUR LES AIDANTS ?

le lundi 16 décembre de 17h30 à 19h.

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 de « dyade aidant/aidé ».

Merci de vous inscrire directement avec [ce lien](#)

WEBINAIRE SUR L'ALIMENTATION

DES PROCHES AIDÉS



jeudi 12 décembre à 18h

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.

YOGA ASSIS MENSUEL

samedi 14 décembre à 10h



COURBEVOIE

ATELIER

Nous vous proposons un groupe de parole par téléphone
 Ces ateliers



Si il m'arrivait quelque chose que se passerait il ?

jeudi 12 décembre de 10h à 11h

Ces ateliers ont été imaginés par l'association



RENCONTRONS NOUS !

SOUTIEN PSY, SOUTIEN SOCIAL



A Neuilly, par téléphone ou visio du lundi au vendredi
 Au CCAS de Levallois: le 17 décembre
 Au CCAS de Courbevoie: le 13 décembre
 A la Fondation Roguet à Clichy: le 18 décembre



INSCRIPTION pour TOUTES les activités auprès de Marie BENOÎT (07 67 15 71 26 ou par92@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 maladies 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 :



Marie BENOÎT, coordinatrice de la Plateforme (07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)



Cyrielle Vitry, psychologue (07 69 26 11 07 ou cvitry@delta7.org)