

OCTOBRE 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'HAÏ-LES-ROSES, ORLY, RUNGIS, THAIS, VILLENEUVE-LE-ROI, VILLEJUIF ET VITRY-SUR-SEINE.

### INITIATION AU SHIATSU

Nous vous proposons de patienter entre deux séances de shiatsu avec un groupe mensuel animé par Maria-Luisa et Dominique que vous connaissez déjà pour avoir des clés de détente via leur technique en auto-massage... Ce mois-ci la séance est ouverte aux binômes aidants-aidés.

A noter : reprise des rendez-vous individuels.

**Rendez-vous jeudi 24 octobre de 14h30 à 16h**



### JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS LE VENDREDI 11 OCTOBRE APRÈS-MIDI À VITRY

La plateforme Delta 7 et ÂGES ET VIE 94 organisent une collecte de photographies pour la Journée Nationale des aidants sur le thème " Regards d'aidants". Grâce à ce projet venez témoigner de votre créativité et de votre vécu via une photo : ce qui vous soutient dans votre rôle d'aidant, un objet, une relation, des activités, un moment de vie que vous voulez partager ou une autre inspiration.

**Le 11 octobre, venez déambuler entre les clichés et échanger sur votre regard d'aidant !**



**Vendredi 11 octobre de 14h à 17h**



**Salle Robespierre, 3 allée du coteau - Vitry-sur-Seine (bus et tram arrêt Mc Val et Mairie de Vitry)**



### 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.

**Prochains thèmes : Qu'est-ce qui a changé depuis que je suis aidant ?**

**Comment maintenir et créer des liens sociaux ?**



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

**Mardis 22 octobre, 19 novembre**



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

**lundis 21 octobre, 18 novembre**

**Information et inscription:**

par94@delta7.org ou 06 52 79 18 61

### CYCLE "SOUTENONS LES AIDANTS"

Quatre partenaires, tous spécialistes en leur domaine vous donnent rendez-vous en visio pour aborder le droit des aidants, les dispositifs de répit, l'adaptation des logements et les soins.

**Rendez-vous lundi 14 et 28 octobre de 9h30 à 12h**

### CELLULE D'APPUI SUR LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Ce mois-ci nous proposons d'évoquer ensemble les fluctuations de l'humeur de votre proche atteint de la maladie à corps de Lewy. Comme d'habitude, envoyez-nous vos témoignages et questionnements en amont pour nourrir l'échange.

**Visio, le mardi 22 octobre de 11h à 12h30**

### CONFÉRENCE ET INFOS SUR L'APA

Rendez-vous avec un professionnel évaluateur de l'APA à Paris. Vous avez des questions concernant l'APA et les droits de vos proches ? Envoyez vos questions en amont à par94@delta7.org afin que nous puissions lui faire parvenir pour qu'il les intègre à sa présentation.

**Visio, mardi 5 novembre de 17h30 à 19h**

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

OCTOBRE 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 : J'ai l'impression de ne jamais en faire assez.

**Rendez-vous mercredi 23 octobre de 13h à 14h.**

Inscription auprès de Fanny au 06 52 79 18 61

## 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 17 octobre de 18h à 19h.**

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



## GROUPE D'INFOS ET DE RÉFLEXION SUR L'ENTRÉE EN INSTITUTION

Nous vous proposons de réfléchir avec des professionnelles ayant travaillé en ehpad et des aidants ayant confié leur proche à un ehpad; à cette étape particulière de l'accompagnement de son proche.

**Rendez-vous mardis 5 et 12 novembre de 14h à 16h dans les locaux de la plateforme.**

## 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 au rythme d'une fois par semaine pendant un mois.

**RENDEZ-VOUS EN VISIO LES LUNDIS 4, 18 ET 25 NOVEMBRE PUIS LE 2 DÉCEMBRE**

INSCRIPTION AUPRÈS DE LA PSYCHOLOGUE ÉLISE TEIXEIRA :  
07 66 02 29 49 ET [ETEIXEIRA@DELTA7.ORG](mailto:ETEIXEIRA@DELTA7.ORG)



## DES ATELIERS CUISINE DES 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 !

**Rendez-vous pour 2 séances en visio les jeudis 24 octobre et 7 novembre de 18h à 19h. Atelier en présentiel le 5 décembre à 16h30 au 6 rue du colonel marchand à Villejuif.**

Puis conférence informative de clôture en visio le jeudi 12 décembre !

INSCRIPTION AU 06 52 79 18 61  
ET [PAR94@DELTA7.ORG](mailto: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 de la plateforme (06 52 79 18 61 / [fperret@delta7.org](mailto:fperret@delta7.org))  
Elise Teixeira, psychologue (07 66 02 29 49 / [eteixeira@delta7.org](mailto:eteixeira@delta7.org))  
Juliette Brachet-Velu, psychologue (07 64 50 90 73 / [jbrachetvelu@delta7.org](mailto:jbrachetvelu@delta7.org))