

# 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

2024

L'équipe de la plateforme vous présente ses meilleurs vœux pour l'année de 2024.  
Quelle vous soit douce et belle !  
Juliette, Natacha et Marie

### CYCLE DE SOPHROLOGIE



6 séances pour apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress

**durée d'1h30**  
**courant février et mars**  
**dates à préciser**

 **COURBEVOIE**

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

financé par 

### GROUPE DE PAROLE

La Plateforme vous invite à un groupe de parole pour bénéficier d'un lieu, un temps et un espace d'informations et d'échanges entre aidants.

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

**Vendredi 19 janvier: comment accompagner les troubles du comportement de mon proche**

INSCRIPTION auprès de Natacha de La Tour (07 69 26 11 07 ou ndelatour@delta7.org)

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

**Lundi 22 janvier: être aidant et en bonne santé**



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



### MÉDITATION

Une pratique régulière peut favoriser la gestion émotionnelle, amenuiser le sentiment de solitude, favoriser la qualité du sommeil et l'état général de bien-être.

**Thème: présence au corps ici et maintenant**

**jeudi 11 janvier à 18h**

INSCRIPTION auprès d'Olivia DE GROG (07.66.02.29.49 ou meditation.live@delta7.org)



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

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

**Thème: les professionnels intervenant au domicile: quels bénéfices? quels contraintes?**

**jeudi 16 janvier à 11h**

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



### ATELIER PAR TÉLÉPHONE

Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ? Et vous qui prend soin de vous ?

Échangez avec d'autres personnes vivant la même situation que vous par téléphone depuis chez vous, c'est gratuit et anonyme.

**vendredi 12 janvier**  
de 13h à 14h

**Mon vécu face aux**  
**tâches administratives**  
**de mon proche**

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

**mardi 30 janvier**  
de 15h à 16h

**Aider par amour ou**  
**par devoir ?**

### SORTIE AU MUSÉE DE MARMOTTAN AIDANT SEUL OU AIDANT/AIDÉ

**vendredi 12 janvier à 14h**

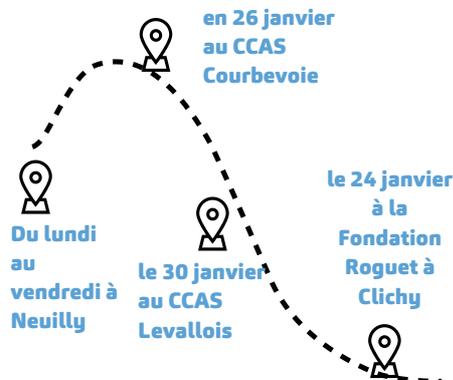


INSCRIPTION auprès de Marie BENOÎT  
(07 67 15 71 26 ou par92@delta7.org)



PARIS

### RENCONTRONS-NOUS



### CONFÉRENCE SUR L'ALIMENTATION

Temps de partage et d'astuces  
avec une diététicienne et la coordinatrice  
de la plateforme

**mardi 6 février de 14h 30 à 16h30**



NANTERRE

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

en partenariat avec

**Les**  
**INSATIABLES**  
Groupesos

### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Vous accompagnez un proche souffrant d'une maladie neuro-évolutive ou en perte d'autonomie. Vous avez besoin d'échanger, de prendre du recul sur votre situation, comprendre la maladie et votre implication en tant qu'aidant.

CONTACTER Natacha de  
Tour (07 69 26 11 07 ou ndelatour@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)



Natacha de LA TOUR, psychologue (07 69 26 11 07 ou ndelatour@delta7.org)