



LA LETTRE D'INFO POUR LES AIDANTS

MARS 2020

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

ÉDITION SPÉCIALE « JUSQU'À NOUVEL ORDRE »

NOUS DEVONS REPORTER :

Le samedi-répit prévu le 21 mars, la suite du groupe d'échange prévu le 25 mars, la réunion d'information portant sur le prochain cycle de méditation, les séances du cycle actuel de sophrologie, les cycles de rencontres prévus à Arcueil.

Nous ne sommes pas en mesure à ce jour de vous indiquer d'autres dates.

TOUT COMME VOUS, L'ÉQUIPE EST CONFINÉE À SON DOMICILE, MAIS NOS TÉLÉPHONES PORTABLES SONT ALLUMÉS ET NOUS SOMMES JOIGNABLES AUX HORAIRES HABITUELS !!

NOUS VOUS PROPOSONS :

LE POINT DU LUNDI :

Chaque lundi, à 16h30, je vous propose de prendre des nouvelles en groupe à partir d'une plateforme de télé-conférence. Il vous suffira de prendre votre téléphone, faire un 0800 et mettre un code afin que nous nous retrouvions ensemble. Malheureusement ce service est payant. Comptez 5 centimes la minute. Ce qui vous sera facturé 3€ pour une heure.

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ.E.S, CONTACTEZ FANNY AU 06 52 79 18 61 OU PAR94@DELTA7.ORG AFIN DE CONNAÎTRE LA MARCHÉ À SUIVRE

LES TRUCS ET ASTUCES AUTOUR DE L'ALIMENTATION

Ateliers «Familles Comprises» animés par Gilbert en visio-conférence. Cuisiner en famille, Aliments hyperprotéinés, Manger Main : « disposer des préparations en libre-service pour que votre proche puisse se servir lui-même » et tout autres questionnements qui vous viendraient.

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ.E.S, IDEM, CONTACTEZ FANNY AU 06 52 79 18 61 OU PAR94@DELTA7.ORG AFIN DE CONNAÎTRE LA MARCHÉ À SUIVRE ET AVOIR ACCÈS AUX LIENS WEB ÉVENTUELS

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* Plateforme Delta7
Val-de-Marne Ouest

PLATEFORME DELTA 7 - VAL-DE-MARNE OUEST
CONTACT : 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org | Sur rendez-vous
6, rue du colonel Marchand - 94800 Villejuif | www.delta7.org

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



NOUVEAU

ACCÈS AU CAMPUS DELTA 7 ET SES ÉMISSIONS

Pour contrer l'ennui, toutes les équipes de l'association se mobilisent pour proposer à vos proches des exercices de stimulation cognitive et exercices physiques en ligne.

Cliquez ICI et faites vos jeux !!

ou copiez dans votre moteur de recherche:

<https://www.delta7.org/fr/campus/canal-delta7/casa-en-ligne>

NOUS PRÉVOYONS ÉGALEMENT DES SÉQUENCES DE RELAXATION ET MÉDITATION VIA CE MÊME CANAL !!

OPPORTUNISME...

ON VA POUVOIR ANTICIPER LE CHANGEMENT D'HEURE !!

Il casse le rythme biologique à chaque fois, d'un coup il refait nuit tôt, l'appétit est décalé, etc. Alors si on profitait en ces temps de temps flous de respecter notre propre rythme ?

En général, l'organisme s'adapte en quelques jours. En revanche, cela peut prendre plus de temps pour les personnes fragiles. Une astuce simple consiste à se préparer au changement d'heure les 6 jours qui le précèdent. Décaler ses activités d'un quart d'heure **plus tôt** que d'habitude, tous les 2 jours, pour s'adapter en douceur ! Pour rappel, c'est dans la nuit du 28 au 29 mars qu'à 2h du matin il sera en fait 3h.

A TOUS, NOUS PROPOSONS DE RESTER EN LIEN ET NOUS NOUS PERMETTRONS DE VOUS CONTACTER. DE VOTRE CÔTÉ N'HÉSITÉS PAS À PASSER UN COUP DE FIL. PRENEZ SOIN DE VOUS.

À TRÈS BIENTÔT...

ELODIE (07 66 02 29 49) & FANNY (06 52 79 18 61)

LA PLATEFORME. POUR QUI ? POUR QUOI ?

Dispositif du plan Alzheimer 2008-2012, la Plateforme d'accompagnement est dédiée aux aidants d'une personne âgée en perte d'autonomie ou d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive. Elle a pour mission de vous apporter soutien et répit avec des propositions proches de votre domicile.

Élodie Frayssinet, psychologue et **Fanny Perret**, coordinatrice de la Plateforme, sont à votre écoute pour répondre à vos interrogations, vos difficultés, comprendre la situation que vous vivez et guider vos recherches d'aides. Par le soutien psychologique et social proposé, la Plateforme vous accompagne selon votre demande et vos besoins, tout au long de la maladie de votre proche.

Ce dispositif gratuit vous accueille si vous-même ou votre proche habitez les villes suivantes : Ablon-sur-Seine, Arcueil, Cachan, Chevilly-Larue, Choisy-le-Roi, Fresnes, Gentilly, Ivry-sur-Seine, Kremlin-Bicêtre, L'Haij-les-Roses, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-Roi, Villejuif et Vitry-sur-Seine.

N° Vert 0 800 877 707

APPEL GRATUIT DEPUIS DES POSTES FIXES ET LES MOBILES

SOUTIEN POUR LES AIDANTS

* **Plateforme Delta7**
Val-de-Marne Ouest

PLATEFORME DELTA 7 - VAL-DE-MARNE OUEST

CONTACT : 06 52 79 18 61 ou par94@delta7.org | Sur rendez-vous
6, rue du Colonel Marchand - 94800 Villejuif | www.delta7.org

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France