

## Lettre d'information – Février 2022

Voici un  
calendrier  
(non-  
exhaustif !)  
des  
événements  
à venir

La Plateforme d'accompagnement et de répit est destinée à vous soutenir en tant qu'aidant(e) d'un proche résidant à domicile et présentant : une maladie neuro-évolutive (quel que soit son âge) ou bien âgé de plus de 60ans et en perte d'autonomie (quelle que soit la raison).

C'est un lieu ressource qui vous accompagne tout au long du parcours de vie et de santé de votre proche : information, écoute, soutien, proposition d'activités pour prendre soin de soi, solution de répit, ...

N'hésitez  
pas à nous  
contacter en  
cas de  
besoin !

### Activités bien-être et soins psychocorporels

#### À votre domicile, en présentiel ou en visio :

1) Profitez d'un moment de **bien-être individuel en présentiel**, centré sur la relaxation, la réflexologie, la sophrologie.  
**4 à 6 séances/an** sont prises en charge par la Plateforme.



2) Profitez de séances hebdomadaires de **méditation de pleine conscience en groupe**. Proposées par l'association Delta 7, ces séances ont lieu en direct en vidéo, tous les jeudis de 18h à 19h.  
Inscription obligatoire auprès d'Olivia de Groc : 07 67 15 71 26 ou [meditation.live@delta7.org](mailto:meditation.live@delta7.org)

#### Vous préférez sortir de chez vous ? :



3) Venez vous détendre avec quelques **séances de shiatsu, seul(e) ou bien en binôme avec votre proche**.

Vous pouvez bénéficier de **3 séances/an**. Cela se passe dans nos locaux, sur rendez-vous, les **vendredis après-midis**.

#### En groupe avec d'autres aidants, venez seul(e) ou avec votre proche :

4) Profitez d'une matinée conviviale groupale, autour d'une **activité de tai-chi/qi qong**. Inscription obligatoire au 01 55 03 09 76  
Prochaines dates : 5 février ; 12 et 26 mars ; ...



#### En groupe, uniquement entres aidants :

5) Profitez de séances de **gymnastique douce**, guidées et accessibles à tous.  
Le rythme proposé est d'une séance par mois, sur un samedi après-midi entre 14h30 et 16h. Prochaines dates : 26 février ; 26 mars ; ...

**Contact :**  
Coordinatrice de la  
plateforme  
-  
Margot PALACCI

**Coordonnées :**  
06 35 38 43 43  
-  
[plateformederepit@ndbs.org](mailto:plateformederepit@ndbs.org)  
-  
68 rue des Plantes,  
75014 Paris

#### Possibilités :

1) Accueil  
téléphonique du  
lundi au  
vendredi pour un  
1er contact  
obligatoire

2) Entretien  
individuel sur RDV

3) Visite à domicile  
en cas d'incapacité  
à se déplacer

Je choisis  
la/les activités  
qui me  
conviennent

## Soutien psychologique individuel :

**Pour rappel**, dans le cadre de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit, **il est possible de bénéficier d'une base de 6 séances/an, avec une psychologue** formée aux maladies neuro-évolutives et sensibilisée à l'accompagnement des aidants. Les séances, centrées sur la relation d'aide avec votre proche, peuvent se faire à votre domicile ou bien au cabinet.

**Comment?** 1er contact auprès de la coordinatrice de la Plateforme.

---

## Le cousinage : relai 24/24 à domicile pendant quelques jours

Vous souhaitez ou devez vous absenter pendant plusieurs jours, et laisser votre proche seul(e) à domicile ? Si un relai professionnel est nécessaire, le cousinage répondra peut-être à vos besoins.

Ce **tiers professionnel** se substituera à vous 24h/24, vous relayera dans votre rôle et effectuera les tâches habituelles, permettant à votre proche de conserver ses habitudes de vie dans un environnement familial.

**Comment?** 1er contact auprès de la coordinatrice de la Plateforme (idéalement 1 mois à l'avance).

---

## Les dispositifs de France Alzheimer Paris

*(groupes de parole, groupes de formation, séjour vacances en avril, sorties culturelles, ...)*

Vous trouverez en pièce jointe à ce document toute une programmation prévue par l'association, pour ce 1<sup>er</sup> semestre 2022 ! N'hésitez pas à y jeter un œil et à voir si un dispositif pourrait répondre à vos besoins.

Pour plus de renseignements, vous pouvez les contacter 01 45 40 30 91 ou à [fraparis@gmail.com](mailto:fraparis@gmail.com).

La programmation est détaillée en pages 7 et 8 de leur document. Citons par exemple des **cycles d'initiation à l'art-thérapie ; des groupes de parole (sur des vendredis après-midis) ; un mini séjour aidants/aidés en avril ; ...**

En parallèle, l'association a développé le dispositif « Art, culture et Alzheimer Paris » ! Sur ces semaines et mois à venir, des **visites gratuites de musées sont à partager avec votre proche**. Vous trouverez un listing détaillé des dates et visites en pièce jointe à ce document.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter l'association à [culture@francealzheimer.org](mailto:culture@francealzheimer.org) ou sur regarder cette page internet : [Le programme "Art, culture et Alzheimer" | France Alzheimer](#)

### Contact :

Coordinatrice de la  
plateforme

-  
Margot PALACCI

### Coordonnées :

06 35 38 43 43

-  
[plateformederepit@ndbs.org](mailto:plateformederepit@ndbs.org)

-  
68 rue des Plantes,  
75014 Paris

### Possibilités :

1) Accueil  
téléphonique du  
lundi au  
vendredi pour un  
1er contact  
obligatoire

2) Entretien  
individuel sur RDV

3) Visite à domicile  
en cas d'incapacité  
à se déplacer