

Lettre d'information – Mars 2022

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, ...

Le 15 avril prochain : une après-midi conviviale et thématique autour de l'habitat



Vous cherchez des solutions afin d'adapter votre domicile ou celui de votre proche ?

L'Espace Idées Bien chez moi (EIBCM) est un lieu d'information et de démonstration ouvert à tous, qui vous accompagne tout au long de l'année pour trouver des solutions afin de rendre le domicile sécurisant et confortable.

La Plateforme de répit Paris Sud s'associe à l'EIBCM, afin de vous proposer une après-midi privilégiée entre aidants, de vous faire découvrir une gamme d'objets astucieux et aides techniques, d'améliorer votre quotidien et celui de votre proche, ...

Cette après-midi conviviale aura lieu le **vendredi 15 avril de 14h30 à 17h, au 7 cité Paradis (75010).**

Il sera proposé trois temps forts :

- Dès 14h30 : un accueil chaleureux avec boisson chaude
- À partir de 14h45 : l'intervention d'un ergothérapeute qui répondra à vos questions et proposera des démonstrations pratiques
- À partir de 16h : pour aller plus loin, la visite guidée de l'appartement témoin par les hôtes de l'EIBCM

-----> Nous avons conscience qu'il n'est pas toujours évident de se dégager du temps... C'est pourquoi il est aussi possible de s'inscrire indépendamment à la visite guidée, ou à l'animation de l'ergothérapeute !

À savoir : cet évènement est à destination des aidants uniquement. En revanche, si nécessaire nous pourrions proposer un accueil sur place à votre proche ! Votre proche bénéficiera d'une activité dans un espace dédié, pendant que vous assisterez à l'animation puis à la visite en parallèle.

Pour en savoir plus et/ou pour l'inscription obligatoire : contactez la coordinatrice de la Plateforme.

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

15 avril... je
réserve la
date !

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

Contact :
Coordinatrice de la
plateforme
-
Margot PALACCI

Coordonnées :
06 35 38 43 43
-
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

En mai : un mini séjour vacances tout organisé



Les plateformes d'accompagnement et de répit parisiennes vous proposent un mini-séjour de 4jours/3nuits, du **9 au 12 mai**. Ce séjour est à destination des +60ans, et peut être envisagé :

- Comme un **séjour uniquement pour votre proche aidé**, qui sera sur place en groupe avec d'autres personnes, bénéficiera d'activités et de tout l'accompagnement nécessaire en votre absence
- Comme un **séjour partagé aidant/aidé**, auquel vous seriez présent également (il y aura aussi sur place des activités spécifiques pour les aidants)

----> Dans tous les cas, votre proche bénéficiera sur place de tout l'accompagnement nécessaire, une équipe de professionnels étant présente tout le long du séjour !

----> Le séjour se passera au Domaine de Mont-Evray en Sologne, et le **transport est organisé** (pour l'aller comme le retour).

----> Toutes les informations pour l'inscription se trouvent dans un document en pièce jointe (en cas d'inscription, n'hésitez pas à nous en informer en parallèle)

Rappel : permanences à la Maison des Aînés et des Aidants (M2A)

Aidants habitants du 13^{ème} arrondissement, venez rencontrer sur rendez-vous la coordinatrice de la plateforme d'accompagnement et de répit, au plus près de chez vous !

Pourquoi ? : Vous avez des questions ?
Vous avez besoin de sortir ou de souffler ?
Vous souhaitez discuter ?

Quand ? : Le matin du quatrième jeudi du mois, de 9h30 à 12h30.
Entretiens sur rendez-vous.

- jeudi 24 mars ; jeudi 28 avril ; ...

Où ? : La Maison des Aînés et des Aidants Paris Sud
9-11 rue Guyton de Morveau, 75013 Paris

(À noter que les professionnels de « l'APA/Allocation Personnalisée pour l'Autonomie » y proposent aussi des permanences, pour répondre à vos questions ! Renseignez-vous en appelant la Maison des Aînés et des Aidants, au 01 45 88 21 09.)

Contact :

Coordinatrice de la
plateforme

-
Margot PALACCI

Coordonnées :

06 35 38 43 43

-
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

Les rendez-vous culturels pour vous et votre proche



Notre partenaire « Culture & Hôpital » poursuit sa programmation en mars, à la fois en présentiel et en visio !

En fonction de vos disponibilités et souhaits, réservez l'activité qui vous convient :

- atelier danse en visio (aidants/aidés) : les lundis de 10h30 à 12h30
- atelier écriture en visio (aidants) : les mercredis de 17h30 à 19h
- atelier théâtre/expression en visio (aidants/aidés) : les jeudis de 11h à 12h
- visites en présentiel de musées (aidants ou aidants/aidés) : les sorties du mois de mars sont détaillées en pièce jointe

Plus d'informations ?

- Contactez la coordinatrice de la plateforme
- Retrouvez toute l'offre culturelle sur le site <https://culturehopital.eu/>.

Inscription ? Après de la coordinatrice de la plateforme.

À noter que Culture & Hôpital organise aussi des permanences sur rendez-vous à la M2A, un mardi matin par mois, afin de répondre à vos questions et vous présenter en détails leurs activités !

Boîte à outils : réflexion et accompagnement dans le choix d'un EHPAD

Très souvent, les aidants se retrouvent confrontés à un ensemble de questionnements plus ou moins concrets sur les EHPAD, sur leur fonctionnement, sur les similitudes et différences d'un établissement à un autre, ...

Afin de vous accompagner dans ces réflexions potentielles, nous vous joignons quelques documents et dispositifs dans cette lettre d'information.

Vous trouverez en pièces jointes :

-----> Deux premiers livrets qui listent un ensemble de questions « à se poser » en amont

-----> Un troisième livret, plus dense mais très complet, qui détaille un certain nombre de choses (ex : les aspects financiers ; l'organisation des équipes et des espaces de vie ; ...).

-----> La plaquette du dispositif « ORIZEA », qui est un service proposé par les caisses de retraite afin de vous accompagner gratuitement dans les recherches d'informations sur tel ou tel EHPAD.

Contact :

Coordinatrice de la
plateforme

-
Margot PALACCI

Coordonnées :

06 35 38 43 43

-
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

Les dispositifs de la plateforme se poursuivent :

1) Les activités bien-être et soins psychocorporels :

À votre domicile, en individuel : Profitez d'un moment de bien-être en individuel, centré sur la relaxation, la réflexologie, la sophrologie. 6 séances/an sont prises en charge par la Plateforme.

À l'extérieur, seul ou en binôme : 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.

À l'extérieur, en groupe : En groupe avec d'autres aidants, venez seul(e) ou avec votre proche profiter d'une activité de tai-chi/qi qong. Inscription obligatoire au 01 55 03 09 76 – deux samedis matins par mois

En visio d'où vous voulez, en groupe : En groupe avec d'autres aidants, profitez de séances hebdomadaires de méditation de pleine conscience. 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

2) Le soutien psychologique individuel :

La Plateforme prend en charge une base de 5 à 6 séances par 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 au cabinet ou bien à votre domicile.

3) Le soutien administratif à domicile :

La Plateforme prend en charge une base de 2 séances par an avec une professionnelle spécialisée dans l'aide administrative (tri/classement de courriers, correspondances avec des administrations, aide dans les dossiers de demande d'aides financières ou protection juridique, ...).

4) Un groupe d'expression/de parole :

Avec l'accueil de jour « Les Portes du Sud », nous vous proposons des temps d'échange sous forme de groupe d'expression. Les objectifs sont de vous permettre de partager vos questionnements, vos points de vue, ... et de trouver des réponses concernant le quotidien et le vécu avec votre proche grâce aux échanges avec le groupe.

Une séance est proposée chaque mois, sur un jeudi en fin de journée.

5) Le cousinage/relayage : du répit à domicile

Possibilité d'anticiper une absence de plusieurs jours auprès de votre proche, et de mettre en place un tiers professionnel qui sera présent avec lui à domicile 24h/24.

Contact :

Coordinatrice de la
plateforme

-
Margot PALACCI

Coordonnées :

06 35 38 43 43

-
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