

## Lettre d'information – Avril 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 !

### 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 événement 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.

**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

15 avril... je  
réserve la  
date !

## Association ARTZ : du répit pour vous, une activité culturelle pour votre proche !



Des cycles de visites culturelles, en groupe, sont organisés à destination de votre proche en situation de perte d'autonomie. Chaque accompagnement étant personnalisé, il sera proposé à votre proche la formule la plus adaptée à ses besoins, parmi les deux options suivantes :

- le cycle « en présentiel – dans les musées » : auquel cas un bénévole l'accompagnera dans le trajet et pendant la visite
- ou bien le cycle « en visio – depuis le domicile » : un bénévole se rendra à son domicile avec tout le matériel nécessaire afin d'organiser la visite virtuelle

Un circuit est proposé avec la sélection de certaines œuvres, et la visite est animée par un guide professionnel. Le groupe et votre proche seront invités à échanger sur ces dernières, et à partager leurs ressentis, émotions et opinions !

**Quand ?** Le prochain cycle a lieu de fin avril à fin juin

**Comment ?** Inscription soumise à conditions. Pour en savoir plus, contactez la coordinatrice de la plateforme.

**Coût ?** Adhésion de 15euros à l'association ARTZ, le reste étant pris en charge avec l'aide de la plateforme.



Notre partenaire « Culture & Hôpital » poursuit sa programmation en avril, à la fois en présentiel et en visio ! En fonction de vos disponibilités et souhaits, réservez l'activité qui vous convient. Tout est détaillé dans le programme en pièce jointe, mais citons par exemple :

- Des visites en présentiel de musées, des spectacles, des balades culturelles, ... (aidants ou aidants/aidés) : les sorties du mois d'avril sont détaillées en pièce jointe
- Atelier hebdomadaire danse en visio (aidants/aidés) : les lundis de 11h30 à 12h30
- Atelier hebdomadaire d'écriture en visio (aidants) : les mercredis de 17h30 à 19h
- Atelier hebdomadaire de théâtre/expression en visio (aidants/aidés) : les jeudis de 11h à 12h

### Plus d'informations ?

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

### 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

## 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](mailto: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 ponctuel, mais long, 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](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