



LETTRE D'INFORMATION JANVIER 2024



Contact :

Coordinatrice
de la plateforme

Noémie
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit
@ndbs.org

68 rue des
Plantes,
75014 Paris

Accueil
téléphonique
du lundi au
vendredi

Entretien sur
RDV
uniquement

2024

Il est encore temps de vous présenter nos **Meilleurs vœux** pour cette nouvelle année! Qu'elle vous garde le plus en forme possible, et vous apporte beaucoup de petites et grandes joies.

En 2024, nous restons à vos côtés.

Pour cette première newsletter de l'année, nous avons demandé à nos intervenants de vous (re)présenter les activités qu'ils proposent.

Avec une nouveauté en 2024 : l'Art est au programme!! Nous accueillons un artiste et espérons que cette activité vous plaira!!

BONNE
Année!



LETTRE D'INFORMATION JANVIER 2024



Contact :
Coordinatrice
de la plateforme

Noémie
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit
@ndbs.org

68 rue des
Plantes,
75014 Paris

Accueil
téléphonique
du lundi au
vendredi

Entretien sur
RDV
uniquement

ATELIERS CORPORELS

SHIATSU



En japonais "shiatsu" signifie "pression avec les doigts". Cela amène un état de détente, permet d'**apaiser l'esprit et de ramener le calme dans le cœur et dans le corps.**

GYMNASTIQUE DOUCE



Francisco vous propose des **exercices** visant à renforcer la notion de **posture corporelle**, et à affiner la gestion respiratoire avec des mouvements tonifiants ou relaxants. Il vous montrera des **techniques d'auto-massages**, et vous proposera des jeux d'adresse et de coordination motrice adaptés à tous.

TAI CHI

Atelier pour travailler la **médiation du corps** dans une posture et dans des gestuelles simples, avec **attention et concentration**, favorise un retour à la simplicité.

Les principes du Tai chi sont expérimentés : **détente, verticalisation de la colonne vertébrale, lenteur, présence.**



N'oubliez pas que l'activité physique, à tout âge, est bonne aussi pour le moral!!



LETTRE D'INFORMATION JANVIER 2024



Contact :
Coordinatrice
de la plateforme

Noémie
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit
@ndbs.org

68 rue des
Plantes,
75014 Paris

Accueil
téléphonique
du lundi au
vendredi

Entretien sur
RDV
uniquement

BIEN ETRE

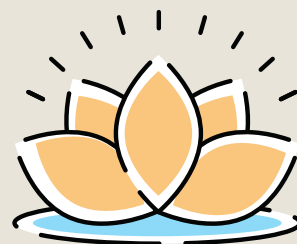
SOPHROLOGIE



Florence Giannone vous accueille au sein d'un groupe pour **échanger, relâcher la pression, se ressourcer et reprendre de l'énergie** à travers des exercices simples, facilement applicables comme la **respiration**, la **relaxation** musculaire, la **méditation**.

RELAXATION ET SOINS ESTHETIQUE

Bodiem : Maud (psychomotricienne) vous propose des **séances de relaxation, et de réflexologie plantaire** et Kadija (esthéticienne) vous propose des **soins esthétiques et massages**.



Certaines de nos activités sont uniquement destinées aux aidants, et certaines peuvent accueillir le binôme aidant-aidé !

Contactez nous pour de plus amples renseignements !

Toutes les activités sont gratuites !



LETTRE D'INFORMATION JANVIER 2024



Contact :
Coordinatrice
de la plateforme

Noémie
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit@
ndbs.org

68 rue des
Plantes,
75014 Paris

Accueil
téléphonique
du lundi au
vendredi

Entretien sur
RDV
uniquement

ATELIER ARTISTIQUE ET LECTURE DU MOIS

ART THERAPIE



Artiste peintre et dessinateur établi depuis 2008, David anime des ateliers **d'art thérapie sur la base de sa pratique picturale.**

Aucune compétence n'est requise, soyez juste curieux.

VENEZ NOMBREUX !!!!

LECTURE DU MOIS

“Descartes pour les jours de doute” (Flammarion) **Marie Robert** fait appel aux philosophes pour résoudre les situations importantes de notre vie. La tolérance vous fait défaut? voyez ce que peut suggérer Voltaire. Vous avez un problème avec votre enfant? relisez Rousseau!. Pour chaque situation importante de la vie, relire les philosophes peut nous aider à dépasser nos problèmes. Un livre très intéressant et joyeux.

Citation du mois :

Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait ce que pour donner l'exemple

Jacques Prévert



LETTRE D'INFORMATION JANVIER 2024



Contact :
Coordinatrice
de la plateforme

Noémie
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit
@ndbs.org

68 rue des
Plantes,
75014 Paris

Accueil
téléphonique
du lundi au
vendredi

Entretien sur
RDV
uniquement

COUSINAGE / RELAYAGE

Ce dispositif consiste à faire venir une auxiliaire de vie à domicile, 24h/24h, afin de prendre le relais auprès de votre proche en votre absence.

La plateforme vous aide financièrement (à partir de 2 jours et jusqu'à 14 jours dans l'année). Une solution de répit bénéfique.



AIDE ADMINISTRATIVE

Fin 2023 une **assistante sociale** a rejoint la plateforme, et peut aussi vous aider dans vos démarches. Elle est disponible sur quelques créneaux horaires par semaine.



LETTRE D'INFORMATION JANVIER 2024

Encore quelques informations :



Contact :
Coordinatrice
de la plateforme

Noémie
DUFOUR

06 35 38 43 43

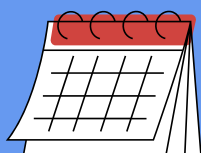
plateformederepit
@ndbs.org

68 rue des
Plantes,
75014 Paris

Accueil
téléphonique
du lundi au
vendredi

Entretien sur
RDV
uniquement

28 janvier :



Première journée mondiale dédiée à la maladie à corps de Lewy.

L'occasion de vous rappeler que l'association A2MCL dépend exclusivement des dons privés et des cotisations de ses adhérents pour assurer le financement de l'ensemble de ses activités.

Elle a besoin de votre générosité pour faire connaître la maladie, accompagner au quotidien les personnes malades et les aidants, et financer des projets de recherche.



Une nouvelle aide : MaPrimeAdapt'

Pour l'aménagement du logement.

Pour les + de 70 ans, quel que soit leur niveau de dépendance ou d'autonomie, ainsi que les personnes de 60 à 69 ans en perte d'autonomie. Et les personnes en situation de handicap sans condition d'âge, justifiant d'un taux d'incapacité supérieur ou égal à 50 % ou éligibles à la prestation de compensation du handicap (PCH).

Attention cette prime est accordée sous conditions de ressources, et le demandeur doit être propriétaire occupant ou locataire du parc privé.