



LETTRE D'INFORMATION AVRIL 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

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, ...

L'art d'être Grand-Mère ou Grand-Père



En 2024, L'École des Grands Parents européens (EGPE) célèbre son 30ème anniversaire.

Cette école a été fondée par la médecin psychothérapeute Marie-Françoise Fuchs face à l'absence de données et d'études concernant les grands-parents.

Aujourd'hui, épaulée par une cinquantaine de bénévoles à Paris, l'association a pour objectif d'accompagner les grands-parents au quotidien.

En plus d'animer des groupes de paroles, de tenir une ligne téléphonique d'écoute et d'organiser des conférences, l'EGPE prévoit chaque mois un café des grands-parents sur les thèmes de la grand parentalité et des liens intergénérationnels, et un café philo.



grandparents@orange.fr

01 45 44 34 93

Vous pouvez aussi visiter leur site internet !

« Paris Musées Explore », nouvelle plateforme de contenus numériques



Gratuite et accessible sur tous les écrans, la plateforme Paris Musées Explore rassemble, pour la première fois en une seule interface, tous les contenus numériques de Paris Musées, soit plus de 800 possibilités !

C'est une plateforme pour les curieux comme pour les spécialistes.

Paris Musées Explore vous offre un accès gratuit et illimité aux contenus numériques de 14 musées de la Ville de Paris.

L'Art est un excellent moyen de se détendre et de se stimuler!

Partagez par ce biais des moments agréables avec vos proches, notamment les personnes qui ont plus de difficultés à se déplacer !



*Et nous sommes à votre écoute pour vous parler aussi de la formidable association Artz!
Qui organise pour les personnes que vous accompagnez des visites de musées!*

***La citation du mois : ce n'est pas ce qui vous arrive qui compte,
mais la façon dont vous réagissez. Epictète.***



LETTRE D'INFORMATION AVRIL 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



Webconférence « Un chez soi pour vieillir heureux »



La très grande majorité des Français souhaite vieillir à domicile, mais ce n'est pas toujours possible.

Le 23 avril de 10h à 11h, en direct de la chaîne YouTube Agirc-Arrco, la webconférence "Un chez soi pour vieillir heureux" permet de faire le point sur les différentes solutions proposées dans les territoires en matière d'habitat (colocations intergénérationnelles, hébergement familial, résidences services seniors...).

Pour recevoir le lien et un rappel le 23 : [Inscrivez-vous](#)



La première Semaine des solidarités

Aura lieu du 2 au 5 avril 2024, dans l'ensemble du territoire parisiens.

Elle promet d'être un moment de partage avec les Parisiens autour des valeurs d'inclusion, d'ouverture, d'interconnaissance sur l'action sociale parisienne.

Au programme : découvertes d'établissements, expos photos, formations de bénévoles, interventions sur des marchés, présentations des missions des EPS (Espace Parisien des Solidarités), ateliers artistiques, lectures, soirée littéraire et scientifique, parcours à la découverte des services et des partenaires associatifs, escape game, portes ouvertes des clubs et résidences seniors, jeu de piste, conférence débat, forum, rencontres intergénérationnelles, ... autant de formats que le public pourra expérimenter, grâce à la mobilisation des services de la Direction des Solidarités et de ses partenaires.

[Retrouvez Tout le programme dans la rubrique « Que faire à Paris » de paris.fr](#)



La lecture du mois:

Une fois n'est pas coutume, voici quelques éléments d'un article transmis par un ancien aidant, Mr V. Merci à lui pour ce partage!

L'article traite de la cohérence cardiaque, technique de respiration aux vertus relaxantes, recommandée par la Fédération française de cardiologie en prévention des accidents vasculaires liés au stress.

Il convient d'utiliser la méthode dite "3-6-5" : trois fois par jour, six respirations par minute, pendant cinq minutes.

Les effets sont notoires sur les troubles du sommeil, le stress et les maladies liées au stress. Les bénéfices de la cohérence cardiaque sont réels et bien démontrés, en particulier sur l'hypertension artérielle et l'insuffisance cardiaque chronique, les deux grandes "tueuses" des pays développés. Elle fonctionne aussi très bien sur l'anxiété.

Alors.... Inspirez, Expirez.....!!! Prenez soin de vous !

