



LETTRE D'INFORMATION MAI 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, ...



LE SPORT EN PLEIN AIR

Remettez vous en forme grâce au projet
« Sport seniors en plein air ».



Sur des terrains en accès libre ou dans les **parcs et jardins**, trouvez votre bonheur parmi la cinquantaines de créneaux disponibles !

Initié par les clubs sportifs, « Sport Seniors en plein air » propose un large choix de disciplines pour **favoriser l'activité physique** des seniors (football, badminton, tennis, marche nordique, etc.).

25 associations sportives proposent des **séances de sport gratuites!**

Rendez vous sur le site internet de la ville de Paris pour trouver une activité sportive près de chez vous ! ([ou en cliquant ici](#))

A partir de 55 ans.



BROCANTE

La prochaine édition de la brocante de l'association Notre Dame de Bon Secours aura lieu **le samedi 22 juin 2024 !**

Venez faire de bonnes affaires dans une ambiance conviviale ; les bénéfices récoltés seront au profit du projet Campagne en ville (qui nous permet d'accueillir chèvres, poules et lapins sur le site de l'association).

Des animations seront également prévues dans l'après-midi.

Réservez la date !



LETTRE D'INFORMATION MAI 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 MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE



Le printemps est là, les beaux jours reviennent, nous vous proposons d'essayer une méthode qui aide à se détendre et à associer activité physique (bonne pour la santé) et une forme de méditation qui aide à se détendre :

EN MARCHANT: au lieu d'avancer machinalement, en laissant les pensées se bousculer dans notre tête, on essaye de **s'offrir une marche** en pleine conscience, **ne serait-ce que 10 minutes par jour** au départ (au fur et à mesure, on sera capable de passer une bonne partie de nos balades en pleine conscience).

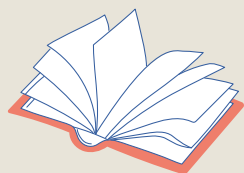
On se focalise sur les mouvements et l'activation des muscles, articulations et tendons, qui nous permettent de marcher, en particulier sur le déroulé du pied et le contact avec le sol, même si on porte des chaussures.

On essaie également de ressentir le contact des vêtements qui bougent sur notre peau, la température de l'air sur notre visage ou nos mains.

Et on observe tout ce qui nous entoure : les sons (chant des oiseaux, travaux, conversations, etc.), les odeurs (de cuisine, de l'herbe, du goudron, etc.), les couleurs (des feuilles, des façades des maisons, etc.), les mouvements (des arbres, des gens, etc.)

Essayez et partagez avec nous vos ressentis !!

Le livre du mois : en ce joli mois de mai, nous aimerions savoir quel est le livre qui vous a aidé dans votre vie, en tant qu'aidant-e ou même avant d'être aidant-e.



Nous partagerons vos conseils dans la prochaine newsletter!

La citation du mois :

"on ne peut comprendre la vie qu'en regardant en arrière ;
on ne peut la vivre qu'en regardant en avant"

Søren Kierkegaard