

LETTRE D'INFORMATION – MAI 2026

Plateforme de Répit
Association Notre-Dame de Bon Secours



Association
Notre-Dame
de Bon Secours

VIE DE LA PFR

EHPAD, et si on en parlait ? - 29 avril

Organisé en partenariat avec la PFR Jeanne Garnier, cet événement a réuni des aidants, des familles et des professionnels autour de la vie en EHPAD, des étapes de l'entrée en institution et des émotions qu'elle suscite. Les échanges ont été riches et libres, favorisant le partage d'expériences et de témoignages dans un cadre convivial et bienveillant. Merci à toutes et à tous pour la qualité de votre participation.

CONTACT

Plateforme de Répit

✉ plateformederepit@ndbs.org

06 35 38 43 43

La Plateforme de Répit NDBS accompagne les aidants des 13^e et 14^e arrondissements

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son proche





Ma santé d'aidant : du temps pour moi — 22 avril, Nexumea

Le mercredi 22 avril, nous avons animé l'atelier « Ma santé d'aidant du temps pour moi », destiné aux aidants, avec la participation des aidants de la plateforme.

Ce temps d'échange et de partage a permis d'aborder des outils concrets pour prendre soin de sa santé, ainsi que des thématiques essentielles comme la charge mentale, la fatigue et le risque d'épuisement.

Un moment riche et bienveillant, marqué par l'implication des participants que nous remercions chaleureusement.



LETTRE D'INFORMATION – MAI 2026

POUR VOUS, AIDANTS

QUAND LE MOUVEMENT DEVIENT SOIN : LIONEL NOSJEAN

Pratiquant le Tai Chi et le Qi Gong depuis plus de 30 ans, Lionel Nosjean transmet aujourd'hui son expérience à travers des ateliers centrés sur le bien-être, la respiration et l'équilibre du corps.

Depuis plus de 20 ans, il accompagne des personnes âgées et des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en utilisant le mouvement comme outil de prévention et de soutien. Pour vous, aidants, il propose des temps de pause pensés sur mesure : respirer, se recentrer et relâcher les tensions. Parce que vous aussi, vous méritez un moment rien que pour vous.



***Envie de découvrir
le Tai Chi ?***

Venez rencontrer

Lionel :

23 et 30 mai

11h45 – 13h00

Les Portes du Sud – ISATIS
28 avenue de la Porte d'Ivry,
75013 Paris



NOS ACTIVITÉS

SUR INSCRIPTION – ACTIVITÉS GRATUITES




ART-THÉRAPIE

David DEHAINAUT

 17 12 mai


 18h00 – 19h30

 Salle verrière du
Petit Café
68 rue des Plantes

CONTACT

Plateforme de Répit

 plateformederepit@ndbs.org

 06 35 38 43 43

SHIATSU

Maria-Luisa GRASCOEUR
et Dominique LYON

 17 Tous les jeudis de
mai

 14h | 15h15 | 16h30

 Salle polyvalente –
Saint Augustin

GYM DOUCE

Francisco AYUSO

 17 9 mai

 10h15 – 12h30

 Salle polyvalente –
Saint Augustin

SOPHROLOGIE

Florence GIANONE-BENOIT

 17 21 et 22 mai

 10h30 – 12h30

 Petit Café – 68 rue
des Plantes