

# LETTRE D'INFORMATION – JUIN 2026

## Plateforme de Répit Association Notre-Dame de Bon Secours



Association  
Notre-Dame  
de Bon Secours

“Derrière chaque aidant, il y a une personne qui mérite écoute et répit.”

Contact:

[plateformederepit@ndbs.org](mailto:plateformederepit@ndbs.org)

06 35 38 43 43

## ***Le témoignage du mois***

“ En tant qu’aidante, on pense souvent aux autres avant soi et l’on oublie parfois de souffler. Grâce à la Plateforme de répit, j’ai pu bénéficier d’un séjour de 3 jours qui m’a permis de me ressourcer physiquement et moralement. Les activités proposées, comme la sophrologie ou la gym douce, m’ont également beaucoup apporté. Mais ce qui m’a le plus marquée, ce sont les échanges avec d’autres aidants : pouvoir partager ses difficultés, se sentir comprise et soutenue fait énormément de bien. Aujourd’hui, la plateforme m’apporte du soutien, de l’écoute et surtout le sentiment de ne pas être seule. ”

*-Mme DJILALLI*



# VIE DE LA PFR

## Prendre soin de son sommeil – 20 mai

Organisé par Nexumea en collaboration avec la PFR et avec l'intervention de Brain Up, l'atelier « Prendre soin de son sommeil » a réuni plusieurs aidants autour d'un temps d'échange et de conseils pratiques dédiés au sommeil et au bien-être.

À travers des échanges et des exercices pratiques, les participants ont pu mieux comprendre leur rythme, adopter de bonnes habitudes et favoriser un endormissement plus serein. Un moment enrichissant, placé sous le signe du bien-être et du partage.



# LETTRE D'INFORMATION – JUIN 2026

## ***POUR VOUS, AIDANTS***

### UN ESPACE POUR RESPIRER AUTREMENT

Sophrologue, praticienne en hypnose et créatrice de Ma Pause Active, Florence Giannone-Benoit propose des temps dédiés au bien-être des aidants, centrés sur la respiration, le relâchement des tensions et la reconnexion à soi. Touchée dans son entourage par la maladie d'Alzheimer, elle s'est naturellement engagée auprès des proches aidants pour leur offrir des espaces de soutien et de ressourcement.

Elle intervient auprès de plateformes de répit, EHPAD, accueils de jour, maisons de santé et particuliers. Ses interventions sont proposées gratuitement dans le cadre des actions en partenariat.



***Florence  
Giannone-Benoit***

Venez rencontrer



Florence :

***18 et 19 juin***

***10h30 – 12h30***

Salle Verrière – 68 rue des  
Plantes

# NOS ACTIVITÉS


SUR INSCRIPTION – ACTIVITÉS GRATUITES



## SHIATSU

**Maria-Luisa GRASCOEUR  
et Dominique LYON**

 **17** Tous les jeudis  
de juin

 **14h | 15h15 |  
16h30**

 **Salle Verrière-  
68 rue des Plantes**

## ART-THÉRAPIE

**David DEHAINAUT**

 **17** **9 Juin**

 **18h00 - 19h30**

 **Salle verrière du  
Petit Café  
68 rue des Plantes**

## TAI CHI

**LIONEL NOSJEAN**

 **17** **13 et 27 juin**

 **11h45 - 13h00**

 **Les Portes du Sud -  
ISATIS  
28 av de la Porte  
d'Ivry, 13e**

## GYM DOUCE

**Francisco AYUSO**

 **17** **6 Juin**

 **10h15 - 12h30**

 **La résidence -  
68 rue des Plantes**

# À ne pas manquer

Un spectacle pensé pour les aidants

## JE DOIS ÊTRE LÀ

Samedi 27 Juin  
15h00

Entrée gratuite – sur inscription  
obligatoire

[plateformederepit@NDBS.ORG](mailto:plateformederepit@NDBS.ORG)




Salle polyvalente – EHPAD  
Saint-Augustin 68 rue des  
Plantes, 75014 Paris

# Nos activités partenaires

SUR INSCRIPTION – ACTIVITÉS GRATUITES




## Groupe de Photolangage



 02 Juin  
 14h30 - 16h  
 Mairie du 5<sup>e</sup>

## Art thérapie



 03 Juin  
 14h30 - 16h30  
 58 A rue du dessous  
des bergues 13<sup>e</sup>

Les  
**INSATIABLES**  
GroupesOS

## Atelier nutrition

 05 Juin  
 10h - 12h  
 Salle Verrière-  
68 rue des  
Plantes

# Nos activités partenaires

SUR INSCRIPTION – ACTIVITÉS GRATUITES

Groupe de parole

Jeanne  
PARIS Garnier

July 17 09 Juin

14h30 - 16h

34 av de la  
Porte  
d'Ivry, 13e

## CONTACT

Plateforme de Répit

✉ [plateformederepit@ndbs.org](mailto:plateformederepit@ndbs.org)

06 35 38 43 43



Association  
Notre-Dame  
de Bon Secours



SAMEDI 13 JUIN 2026  
14h-17h

# BROCANTE

68, rue des Plantes, 75014

Livres, bibelots, vêtements, glaces,  
animations, maquillage, tombola!

Les bénéfices de la brocante seront entièrement  
reversés au projet campagne en ville