

LETTRE D'INFORMATION – JUILLET 2026

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



Association
**Notre-Dame
de Bon Secours**

“Être aidant, c’est beaucoup
donner... sans oublier de se préserver



plateformederepit@ndbs.org



06 35 38 43 43

Le témoignage du mois

“ J’ai encore peu de recul sur l’association, mais suffisamment pour dire que, lorsque je l’ai contactée pour la première fois, j’ai trouvé auprès de Mme Gallardo beaucoup de gentillesse, d’écoute et de soutien. Je cherchais des conseils en tant qu’aidante pour mieux accompagner mon époux atteint de la maladie d’Alzheimer, et j’ai pu accéder à des vidéos très instructives et utiles.

J’ai également découvert les nombreuses activités proposées aux aidants. Même si je n’ai pas encore eu l’occasion d’y participer, j’ai pu m’inscrire à un séjour de répit de 3 jours prévu cet été.

Dans des périodes de vie parfois difficiles, il est très réconfortant de pouvoir compter sur des personnes et des associations aussi soutenantes. Un immense merci à toute l’équipe.”

-Nelly CASANO



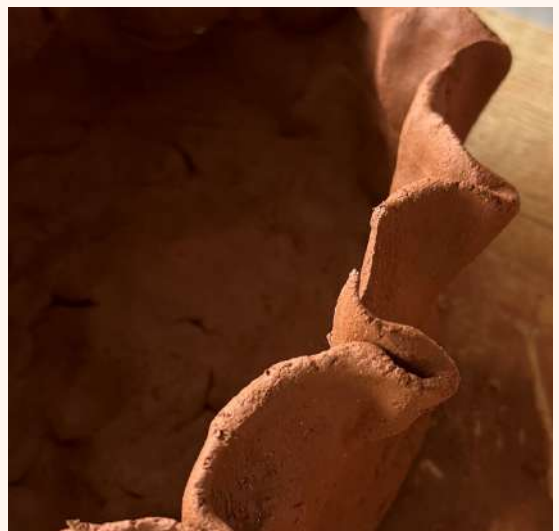
VIE DE LA PFR

Atelier d'art-thérapie – 3 juin

Le 3 juin s'est déroulé le dernier atelier de notre cycle « Temps Mieux », organisé par la PFR de Bon Secours en partenariat avec Nexumea.

Pensé pour les aidants, cet atelier convivial d'art-thérapie a offert un moment de détente et de créativité. À travers le travail de la terre, les participants ont pu exprimer leurs émotions, stimuler leur imagination et surtout s'accorder une pause de bien-être.

Merci à toutes et à tous pour votre présence et votre participation tout au long de ce cycle d'ateliers.



VIE DE LA PFR

Théâtre-débat « Je dois être là » – 27 juin

Pensé pour vous, les aidants, le théâtre-débat « Je dois être là », organisé par la PFR de Bon Secours, a offert un temps de réflexion, d'émotion et de partage autour des réalités vécues au quotidien par les aidants.

Un moment riche en échanges, placé sous le signe de l'écoute, du soutien et de la bienveillance.

Merci à toutes et à tous pour votre présence et pour nous avoir accompagnés lors de cet événement.



POUR VOUS, AIDANTS

UN MOMENT POUR BOUGER EN DOUCEUR

Au sein de la PFR de Bon Secours, Francisco Ayusco anime des séances de gym douce pensées pour les aidants.

À travers des mouvements adaptés, des exercices de mobilité et un accompagnement bienveillant, il propose des temps favorisant le bien-être physique, la détente et le maintien de l'énergie au quotidien.

Ces ateliers offrent également aux aidants un moment pour prendre soin d'eux, dans une ambiance conviviale et apaisante.



***Francisco
Ayuso***



Venez rencontrer
Francisco
Samedi 4 Juillet
10h30 – 11h45

Salle polyvalente Résidence–
68 rue des Plantes

NOS ACTIVITÉS

SUR INSCRIPTION – ACTIVITÉS GRATUITES



SHIATSU

**Maria-Luisa
GRASCOEUR et
Dominique LYON**



Tous les jeudis
de Juillet



14h | 15h15 |
16h30



Salle Verrière-
68 rue des Plantes

TAI CHI

LIONEL NOSJEAN



04, 11 et 31 juillet



11h45 – 13h00



Les Portes du Sud –
ISATIS

28 av de la Porte
d'Ivry, 13e

SOPHROLOGIE

**Florence Giannone-
Benoit,**



9 et 10 Juillet



10h30 – 12h30



Salle Verrière
du P'tit Café

Nos activités partenaires

PAUSE ESTIVALE DE NOS ACTIVITÉS PARTENAIRES



Les activités proposées par nos partenaires feront une pause durant les mois de juillet et août, avant une reprise à la rentrée de septembre.

Merci à tous nos partenaires pour leur engagement auprès des aidants.



Association
Notre-Dame
de **Bon Secou**

CONTACT

Plateforme de Répît

✉ plateformederepit@ndbs.org

06 35 38 43 43

