

Plateforme de Répit
Association Notre-Dame de
Bon Secours



Association
Notre-Dame
de Bon Secours

« Être là pour l'autre, sans
s'oublier soi-même. »

LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

“ Il est vrai que je participe peu aux activités, car je travaille à chaque fois. Mais savoir que je peux prendre soin de moi grâce à la Plateforme de répit et aux activités que vous proposez est déjà très important pour moi.

Alors, si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à prendre ce temps pour vous, vous qui accompagnez un proche en perte d'autonomie. Ces moments peuvent apporter beaucoup, notamment dans les périodes de découragement et de lassitude. Merci à la Plateforme de répit pour tout ce que vous faites. ”

Clarice Aubin



plateformederepit@ndbs.org
06 35 38 43 43

JOURNÉE DES AIDANTS 2 OCTOBRE

DES ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION SUR PLACE

ENTRÉE LIBRE

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, Nexumea et ses partenaires vous invitent à une journée placée sous le signe de la rencontre, du bien-être et du partage.

Une journée pensée pour les aidants, leurs proches et les professionnels, avec des temps d'échange, des ateliers pour prendre soin de soi et des espaces pour s'informer sur les ressources disponibles.



Yoga
Shiatsu
Sophrologie
Gym douce
Socio-esthétique
Multirythmie
Expression théâtrale
et corporelle

UNE JOURNÉE POUR SOI

S'informer • Se détendre • Partager

Des rencontres et des ateliers bien-être à destination des aidants, de leur proche et des professionnels du secteur.
Ambiance conviviale et gourmandises garanties !

VENDREDI 2 OCTOBRE 2026

ENTRÉE LIBRE • 10H00 - 16H00
JOURNÉE ET ACTIVITÉS GRATUITES

Maison de la vie associative et citoyenne
31 rue Bobillot • 75013 PARIS

Pour toute question :

01 45 88 21 09 • contact@nexumea.com

02
OCT

31 rue Bobillot •
75013 PARIS

10H -
16H

Au programme :



Théâtre « À bout de bras »



Ateliers bien-être
gratuits



Stands d'information
Rencontres et
échanges autour de
l'aidance

LE PETIT JEU DES AIDANTS

À vous de jouer !
Retrouvez dans la
grille les mots qui
représentent l'esprit
de notre Journée des
aidants.

S	O	U	T	I	E	N	P	A	U
E	N	T	A	I	D	A	N	T	S
J	O	U	R	N	E	E	L	I	E
Y	O	G	A	R	E	P	I	T	N
S	H	I	A	T	S	U	E	A	P
B	I	E	N	E	T	R	E	V	A
P	A	R	T	A	G	E	E	O	U
S	O	P	H	R	O	L	O	G	I
G	Y	M	L	I	E	N	P	A	E



Association
Notre-Dame
de Bon Secours

ÊTRE AIDANT ET TRAVAILLER : UN ÉQUILIBRE PARFOIS DIFFICILE À TROUVER



Plateforme d'accompagnement et de répit

Pour de nombreux aidants, accompagner un proche doit se conjuguer avec une activité professionnelle. Rendez-vous médicaux, démarches administratives, imprévus et fatigue peuvent alors s'ajouter aux exigences du travail.

Une enquête publiée par Le Monde en mars 2026 met en lumière les difficultés rencontrées par certains salariés aidants : réduction du temps de travail, horaires aménagés, travail le soir ou encore renoncement à leur activité professionnelle.

Pourtant, être aidant ne signifie pas devoir tout porter seul. S'informer sur ses droits, parler de sa situation et rechercher des solutions adaptées peuvent aider à préserver son équilibre.

À la Plateforme de répit, nous pouvons vous écouter, vous informer et vous orienter selon votre situation.



Association
Notre-Dame
de Bon Secours



150 ANS DU VILLAGE NDBS

UNE JOURNÉE POUR CÉLÉBRER NOTRE HISTOIRE ET NOTRE COMMUNAUTE

**VENDREDI 9
OCTOBRE**

Le Village Notre-Dame de
Bon Secours se réunira
pour célébrer un
anniversaire tout
particulier : les 150 ans de
la première pierre de notre
site.

Une journée placée sous le
signe de la mémoire, de la
rencontre et du partage,
pour rendre hommage à
celles et ceux qui ont
construit et fait vivre le
Village au fil des années,
mais aussi pour célébrer
les liens qui nous unissent
aujourd'hui.

Un anniversaire est
toujours une histoire
de souvenirs... mais
surtout une occasion
de se retrouver.



**09
OCT**

68 Rue des
plantes, 75014

**15H -
19H**

Au programme

- 15h** – Messe d'action de grâces et hommage à l'histoire du Village
- 16h** – Goûter d'anniversaire dans les différentes maisons
- 6h30** – Grande promenade festive, animations et rencontres
- 17h15** – Discours et célébration devant le 68
- 17h45** – Vernissage de l'exposition photo & buffet convivial

ET SI VOUS PRENIEZ UN MOMENT POUR VOUS ?

À travers ses séances de yoga, Jessica Sacco propose aux aidants un espace pour faire une pause, se recentrer et prendre soin de soi. Ces séances sont pensées comme de véritables temps de

ressourcement, pour permettre à chacun de ralentir, de relâcher les tensions accumulées et de retrouver un peu de légèreté dans le quotidien.

Grâce à des exercices adaptés, le yoga invite à reconnecter le corps et la respiration, à mieux écouter ses sensations et à favoriser progressivement la détente physique et mentale.

Pour les aidants, ces moments peuvent être une occasion de s'accorder du temps, de souffler et de retrouver de l'énergie, dans un cadre bienveillant et accessible.



Association
Notre-Dame
de Bon Secours



*Venez découvrir Jessica
et le yoga lors de nos
prochaines activités, et
accordez-vous un temps
rien que pour vous !*

NOS ACTIVITÉS

SUR INSCRIPTION
ACTIVITÉS GRATUITES



plateformederepit@ndbs.org

Shiatsu

MARIA-LUISA
GRASCOEUR ET
DOMINIQUE LYON



Jeudi 1, 22, 29

14h00



15h00

16h00



P'tit Café

Sophrologie

FLORENCE GIANNONE-
BENOIT



Jeudi 8 et vendredi

9 Octobre



10h30 – 12h30



P'tit Café

Tai Chi

LIONEL NOSJEAN



Lundi 5, 19

Octobre



16h45 – 17h45



(CRT) 9 rue de
la Santé 75013

Paris

Gym douce

FRANCISCO AYUSO



Samedi 10 Octobre



10h45 – 11h45



Salle
polyvalente –
Résidence

Art- thérapie

DAVID DEHAINAUT



Jeudi 8 et mardi 20

Octobre



18h00 – 19h30



P'tit Café

Yoga & Relaxation



Mercredi 14 et 28

Octobre



15h30 – 17h



Salle
polyvalente –
Résidence Saint-
Augustin



Association
Notre-Dame
de Bon Secou

SUR INSCRIPTION
ACTIVITÉS GRATUITES

ACTIVITÉS PARTENARIATS

Caféphilo -pratique



Jeu **di 1 Octobre**

14h00 – 16h00

CRT 13 – 9 rue
de la Santé, 75013
Paris

Formation vivre avec la maladie



Pour personnes malades
(diagnostic récent) en
groupe fermé

Lundi 12

14h30 – 16h30

Locaux France
Alzheimer –

Permanence



Jeu **di 29 Octobre**

9h00 – 12h00

58A Rue du
Dessous des
Berges, 75013
Paris

*Un temps d'écoute,
d'information et
d'accompagnement pour
les aidants.*



Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy

Les
INSATIABLES
GroupesOS



Méditations en Pleine Conscience



Vendredi 2, 9,

14h30 – 16h30

Locaux France
Alzheimer –