

TOUTE L'ANNÉE

- ❖ **Information, écoute, conseils** : à la Plateforme des aidants ou à domicile
 - ⇒ Pour être orienté vers les solutions de répit et de soutien possibles

- ❖ **Accompagnement par l'assistante sociale** : à la Plateforme des aidants ou à domicile
 - ⇒ Pour ouvrir les droits aux solutions de répit et de relais

- ❖ **Accueil de Jour pour le proche aidé** : sur dossier d'admission
 - ⇒ Pour stimuler le proche malade et prendre du temps pour soi

- ❖ **Activités aidants-aidés ou entre aidants** : sur programmation
 - ⇒ Pour partager des moments agréables avec son proche, d'autres aidants

- ❖ **Conférences, réunions d'information** : sur programmation
 - ⇒ Pour comprendre la maladie, découvrir les aides possibles

CONTACT : Du Lundi au Vendredi, de 9h30 à 17h00

Tél. 01 30 75 49 96 / @ : plateforme.repit@ght-novo.fr

PROGRAMME

Du 3ème trimestre 2023



Plateforme d'accompagnement des aidants de Pontoise

*Pour les personnes aidant un proche atteint d'une maladie
neurodégénérative vivant à domicile
(Alzheimer, Parkinson, SEP...)*

RÉPIT DE L'AIDANT A DOMICILE

Connaissez-vous le « répit de l'aidant à domicile » ? Pendant quelques heures, notre assistante de soins en gérontologie vient à votre domicile prendre le relais auprès de votre proche. Elle lui propose des activités adaptées à ses goûts et à ses aptitudes, pour vous libérer du temps. (Participation financière remboursable via le droit au répit de l'aidant - APA)

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Vous ressentez le besoin de parler de votre situation d'aidant, de vos ressentis, vos inquiétudes ou vos questionnements à un professionnel ? Notre psychologue se tient à votre disposition pour échanger avec vous.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer jusqu'à nos locaux :

- L'entretien pourra se faire à votre domicile, avec l'aide de notre assistante de soins en gérontologie qui pourra vous relayer auprès de votre proche pendant toute la durée de l'entretien (gratuitement)
- Vous pouvez également choisir de faire un entretien téléphonique ou par visio.

GRUPE DE PAROLE ENTRE AIDANTS

Vous ressentez le besoin d'échanger sur votre expérience d'aidant avec d'autres personnes vivant une situation similaire ? Nous vous proposons de participer à un groupe de parole entre aidants, animé par notre psychologue

Prochaine date le mercredi 27/09 de 15h00 à 16h30

SÉANCES INDIVIDUELLES DE DÉTENTE / RELAXATION

Vous vous sentez tendu, douloureux, ou avez simplement besoin de vous détendre ? Parce que les sources de tensions sont nombreuses lorsque l'on aide un proche malade, la Plateforme des aidants vous propose des séances de relaxation individuelles dans nos locaux (massage des mains, relaxation, écoute de musique douce, ...)

➔ **RENSEIGNEMENTS ET/OU RENDEZ-VOUS AU 01 30 75 49 96**

JOURNÉE ALZHEIMER

Informations et rencontre avec des professionnels à l'Hôpital NOVO, site de Pontoise :

le jeudi 21 septembre 2023 de 13h30 à 16h30

Détails de cet après-midi dans la newsletter début septembre

SOPHROLOGIE

Comment se préserver en tant que proche aidant tout en prenant soin de l'autre ? L'enjeu est de réussir à prendre un moment pour soi, d'apprendre à se poser pour se ressourcer.

Séances prévues tous les 15 jours entre septembre et décembre 2023 animées par Mélanie VENCHIARUTTI, sophrologue

1er Atelier le mardi 26/09/23 de 14h30 à 16h30

Accueil à partir de 14h15

ATELIERS ALIMENTATION – BIEN MANGER

Ces ateliers sont l'occasion de répondre à vos questions et vous donner des orientations dans l'organisation et la réalisation de repas, en fonction de la situation de votre proche. Le cycle sera composé de mini-conférences, puis d'ateliers selon des thèmes spécifiques entre fin octobre et novembre 2023.

Les inscriptions sont possibles dès à présent.

➔ **RENSEIGNEMENTS ET/OU INSCRIPTION AU 01 30 75 49 96**