

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](mailto:plateforme.repit@ght-novo.fr)

## PROGRAMME

### Du 1er trimestre 2024



## *Plateforme d'accompagnement des aidants de Pontoise*

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

**Coordonnatrice** : Réjane FLORCZAK  
**Aide médico-psychologique** : Gabrielle BERNUS  
**Assistante sociale** : Morgane BAZAN  
**Psychologue** : Marie SOUCHET

## 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.

## GROUPE 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

*Prochaines dates : les mercredis 21/02 et 20/03 de 14h30 à 16h00*

## 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

## 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 janvier et mars 2024 animées par Mélanie VENCHIARUTTI, sophrologue

**A compter du 16/01/2024 tous les 15 jours de 14h30 à 16h00**

Accueil à partir de 14h15

*Prochain atelier initiation le mardi 02/04/2024 de 14h30 à 16h30*

## ATELIERS AIDANTS-AIDÉS

Ces ateliers conviviaux sont l'occasion de passer un temps agréable avec votre proche et d'autres aidants, autour d'une activité thématique.

*Le mercredi 06 mars 2024 après-midi* (places limitées)

## PARCOURS AIDANT

En partenariat avec MOVADOM, la Plateforme des aidants vous propose de découvrir 5 thèmes pour permettre de prendre soin de vous, et ainsi continuer à prendre soin de votre proche. Les thèmes retenus sont la notion d'aidant (quizz, vidéo, définition), les bons gestes au quotidien, préserver son dos, la nutrition et les voyages.

Il s'agit d'un cycle gratuit de 5 dates, **d'une durée d'une heure par thème.**

*Les vendredis 01, 08, 15, 22 mars et le 05 avril 2024 à 14h00*

## FORMATION

Formation assurée par la psychologue de France Alzheimer :

*le vendredi 02 et le jeudi 29 février 2024, de 9h30 à 16h30*

*Session suivante en juin 2024*

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