



Lettre d'info de la Plateforme d'accompagnement 94 Ouest - Octobre 2018



**JOURNÉE
NATIONALE
des
aidants**

Depuis 2010, la Journée Nationale des Aidants oeuvre à sensibiliser la société au rôle des aidants.

Chaque 6 octobre, des événements ont lieu partout en France pour faire entendre leurs voix. Découvrez les événements organisés près de chez vous sur le site web suivant : <http://lajourneedesaidants.fr>

=> Proposition de la Plateforme à l'occasion de la Journée Nationale des Aidants :

La Plateforme vous propose une table ronde le **mercredi 10 octobre à 17h dans nos locaux de Villejuif** (6, rue du colonel Marchand). Ce sera l'occasion de se rencontrer et d'échanger ensemble autour des répercussions de la maladie d'Alzheimer sur votre santé et votre quotidien d'aidant, et sur les dispositifs de soutien existants. Ce moment sera accompagné d'un café.

Renseignements et inscriptions (obligatoires) auprès de Elodie Frayssinet, psychologue, au 07.66.02.29.49.

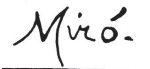
= > **Le Val-de-Marne organise un salon des aidants le vendredi 19 octobre.** Rendez-vous entre 9h et 17h30 à la Maison des Arts et de la Culture de Créteil, 1 place Salvador Allender, Métro Créteil Préfecture. Pour plus de renseignements: salon-des-aidants@valdemarne.fr

Sorties culturelles : balade et expositions !

La Plateforme vous propose de nouvelles sorties culturelles pour cet automne. Ces balades, gratuites, sont ouvertes aux aidants avec leurs proches. **Inscription auprès de Fanny Perret : 06.52.79.18.61.**



Jeudi 18 octobre à 10h : venez découvrir le jardin des serres d'Auteuil, lors d'une visite guidée exclusive. Il s'agit d'un jardin botanique situé dans le bois de Boulogne. C'est l'un des quatre pôles du Jardin botanique de la Ville de Paris.



Lundi 19 novembre à 15h : venez découvrir l'exposition Miró au Grand Palais ! Réunissant près de 150 oeuvres et couvrant 70 ans de création, cette rétrospective retrace l'évolution technique et stylistique de l'artiste. Miró crée à partir de ses rêves et nous ouvre les portes de son univers poétique.



Mardi 4 décembre à 14h45 : Le musée du Louvre nous ouvre exceptionnellement ses portes pour nous faire découvrir l'exposition « L'archéologie en bulles », qui fait dialoguer l'archéologie et la bande dessinée !

Ouverture d'un atelier « culturel et artistique » à découvrir avec votre proche !

La Plateforme d'accompagnement ouvre en novembre prochain un nouvel atelier à partager avec votre proche, pour s'évader sur le plan culturel, intellectuel et créatif !

L'occasion est donnée de **(re) découvrir une pratique artistique** au travers de deux temps de partage :

- Un premier temps d'immersion et d'échanges à travers la découverte d'une œuvre « d'ici et d'ailleurs ». C'est l'occasion d'exprimer son ressenti et/ou partager ses souvenirs, selon ses envies.

- Un second temps consacré à la pratique artistique, permettant à chacun de stimuler sa créativité et son imagination, de « jouer » avec la matière et renouer avec ses sensations, le tout dans une ambiance conviviale.

L'atelier est proposé les vendredis en fin d'après-midi.

Venez tenter l'expérience !

Renseignements et inscriptions auprès de Fanny Perret: 06 52 79 18 61.

(Suite au verso)



Départ d'un nouveau cycle de formation à partir de novembre

Ce programme, gratuit et animé par une psychologue, est destiné aux aidants qui souhaitent comprendre la maladie de leur proche. Ces formations sont l'occasion d'un échange avec un groupe fixe de participants, confrontés à des situations similaires.

Nous vous proposons six rencontres entre aidants, de 17h à 18h30 les mercredis à compter du 7 novembre 2018. Il est important de s'engager sur les 6 sessions (une par semaine) afin de cheminer sur les différentes thématiques avec le groupe. Fin de la formation le mercredi 12 décembre.

Renseignements et inscriptions auprès de Mélissa Kemel, neuropsychologue, au 07.68.33.62.07.

NOUVEAU!! Démarrage de la relaxation psycho-musicale

Cette méthode est basée sur l'utilisation intentionnelle de la musique dans un but de détente physique et psychique.

Les séances consistent en la diffusion d'un montage musical spécifique tenant compte des tensions et des goûts musicaux des participants ainsi que des paramètres intrinsèques de la musique.

L'écoute de ce montage permet d'entrer progressivement dans un état interne qui se situe entre veille et sommeil, appelée « plage de relaxation ». La durée des montages est variable selon l'évolution des séances. Elle oscille entre 20 et 30 minutes.

Le musicothérapeute intervient ponctuellement sur la diffusion musicale pour donner des indications verbales. Celles-ci précisent des mouvements de contractions et de décontractions corporelles à réaliser.

Tenté? Les ateliers auront lieu les vendredis à partir du 9 novembre 2018 toutes les semaines à 17h.

Renseignements et inscriptions auprès de Mélissa Kemel, neuropsychologue, au 07.68.33.62.07.

Jeudi 11 octobre, forum sur les troubles du sommeil

Le clic7, en partenariat avec le département et certaines caisses de retraite propose une journée dédiée à la Prévention des troubles du sommeil chez les personnes âgées. La matinée est composée de conférences thématiques tandis que l'après-midi, des ateliers de détente et relaxation vous sont proposés.

Rendez-vous à l'Espace Maigné, 18 bis rue du 14 juillet à Kremlin-Bicêtre à partir de 9h.

Inscription obligatoire par mail: inscriptions.clic7@orange.fr.

Une cellule de soutien à votre écoute

Dispositif du plan Alzheimer 2008-2012, la *Plateforme d'accompagnement et de répit Val-de-Marne-Ouest* est dédiée aux aidants de personnes âgées désorientées (maladie d'Alzheimer ou apparentée) ou en perte d'autonomie. Elle a pour mission de vous apporter soutien, écoute et orientation selon vos demandes ou besoins tout au long de la maladie de votre proche.

La Plateforme d'accompagnement couvre les villes d'Arcueil, Ablon-sur-Seine, Cachan, Chevilly-Larue, Choisy-le-Roi, Fresnes, Gentilly, Ivry-sur-Seine, Kremlin-Bicêtre, L'Hay-les-Roses, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-Roi, Villejuif et Vitry-sur-seine.

L'équipe est composée d'une art-thérapeute à temps partiel; **Charlotte Sauzéat**, d'une psychologue à mi-temps; **Elodie Frayssinet**, d'une neuropsychologue à mi-temps; **Mélissa Kemel** et d'une coordinatrice sociale; **Fanny Perret**.

Contact: **06 52 79 18 61** ou **par94@delta7.fr**