

Plateforme pour les aidants Les Rives, Le Relais Calendrier des activités – 1er trimestre 2020

La Plateforme d'accompagnement et de répit apporte un soutien aux proches aidants de personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative ou de personnes âgées en perte d'autonomie.

Il est possible de nous contacter directement pour obtenir des conseils et du soutien.

Nous proposons un soutien psychologique, un accompagnement, des solutions de répit et des activités permettant de prendre soin de soi.

Soutien-écoute-informations-conseils

L'équipe de la Plateforme est à votre écoute, elle peut vous **soutenir dans la gestion des situations difficiles** et vous **informer sur les dispositifs existants**. Elle se tient à votre disposition pour répondre à vos interrogations, vous guider et accompagner dans vos recherches. **Cela peut se réaliser au domicile, sur la plateforme ou par téléphone.**

Un ordinateur avec accès internet est à votre disposition dans nos locaux.

Permanences, vous pouvez également nous rencontrer

Dans les locaux de la consultation mémoire de l'Hôpital de MONTREUIL, les mercredis :

8-22 janvier 2020

5-19 février 2020

4-18 mars 2020

Dans les locaux de la consultation mémoire de l'Hôpital AVICENNE, les mardis :

14-28 janvier 2020

11-28 février 2020

10-24 mars 2020

Soutien psychologique aux proches aidants

La psychologue Laure DELPIERRE accompagne les aidants lors **d'entretiens individuels** ou **en groupe** dans le cadre d'un temps d'écoute et de partage d'expériences vécues autour de la relation d'aide.

Les **groupes aidants** de dérouleront les :

Samedi 25 janvier 2020 10h à 12h

Jeudi 20 février 2020 14h à 16h

Mercredi 15 mars 2020 14h à 16h

Sur inscription préalable

Programme « Oui au répit »

Vous avez besoin de temps pour vous ? Nous vous proposons l'accueil de votre proche en accueil de jour et son financement à hauteur de 4 journées par an

Sur inscription, nombre de bénéficiaire limité, reste à charge 20 euros par jour

La culture pour vos proches

En collaboration avec l'Association Action Culturelle Alzheimer (ARTZ) nous proposons des **sorties culturelles** au musée (musée du Louvre, Quai Branly...) et des **ateliers artistiques** aux personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée afin de leur permettre de découvrir des activités artistiques adaptées. L'accompagnement aller/retour au musée est réalisé avec un **bénévole**.

Sur inscription

Prendre soin de soi

Ateliers socio-esthétique « une bulle sensorielle »

Nous proposons des séances de soins aux aidants familiaux et à leur proche. Manucure, modelage du visage, maquillage léger ... Ces soins se font en douceur en **séance individuelle** d'une heure avec ou sans la personne aidée apportent un mieux-être et la valorisation de l'image de soi.

Lundi 25 janvier 2020 de 14h à 17h

Lundi 20 février 2020 de 14h à 17h

Lundi 23 mars 2020 de 14h à 17h

Séance individuelle de 60 mn, 5 euros la séance

Les mercredis de la plateforme en partenariat avec France Alzheimer 14h-16h

Mercredi 15 janvier de 14h à 16h Jeux ludiques et cognitifs - galette des Rois

Mercredi 26 février de 14h à 16h Temps de convivialité -



Mercredi 11 mars 2019 à partir de 12h temps de convivialité le temps d'un déjeuner



Sur inscription, chacun contribue en apportant un plat, sa spécialité, ou une boisson

Renseignements et inscriptions

01 56 27 06 90

contact.les-rives-le-relais@vyv-care-idf.fr

142 à 146, avenue du Belvédère

93310 Le Pré-Saint-Gervais

Bus : ligne 170 et 48, arrêt Les Marronniers

Tram ligne 3b : arrêt Robert Debré

Sur RDV de 9h à 13h et de 14h à 18h