

## Plateforme d'accompagnement et de répit

### Les Rives, Le Relais

#### Calendrier des activités

#### 1<sup>er</sup> trimestre 2019



La Plateforme d'accompagnement et de répit s'adresse aux aidants de personnes malades Alzheimer ou maladies apparentées en proposant 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** 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.*

#### Un temps libéré

**Vous avez un RDV médical ?** Nous vous proposons de prendre en charge votre proche à votre domicile ou dans les locaux de la plateforme afin de vous offrir le temps nécessaire à votre démarche.

*Sur inscription préalable et sur justificatif médical uniquement*

#### 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, participation 20 euros par jour*

#### 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.

**Jeudi 31 janvier 2019 : 14h30 à 16h**

**Mercredi 20 février 2019 : 14h30 à 16h**

**Samedi 23 mars 2019 : 10h30 à 12h**

*Sur inscription préalable*

## 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 au musée est réalisé avec un bénévole.

*Sur inscription, nombre de place limité, adhésion de 15 euros à l'association ARTZ*

## Sortie gourmande

Partageons, un moment de convivialité dans nos locaux, sur l'heure du déjeuner le **Mercredi 23 janvier 2019 à partir de 12h15**

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

## 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 7 janvier 2019**

**Jeudi 14 février 2019**

**Lundi 18 mars 2019**

*Séance individuelle 1h Sur inscription*

## Permanence France Alzheimer 14h30-16h30

Le 2<sup>ème</sup> lundis du mois, permanence France Alzheimer: Informations – Conseils – Ecoute

---

**Renseignements et inscriptions**

**01 56 27 06 90**

contact.les-rives-le-relais@ussif.fr

142 à 146, avenue du Belvédère

93310 Le Pré-Saint-Gervais

**Bus : ligne 170, arrêt Les Marronniers**

*Sur RDV de 9h à 13h et de 14h à 18h*