

## CONTACT

01 72 88 88 55

15 rue Tournadour

93600 Aulnay-sous-Bois

[pfr.aulnay@coallia.org](mailto:pfr.aulnay@coallia.org)

Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Retrouvez-nous sur :

le site de



sur notre page



# Plateforme de répit

## LA VOIX DES AIDANTS



Aulnay-Sous-Bois  
Drancy  
Dugny  
Le Blanc-Mesnil  
Le Bourget  
Sevran  
Tremblay-en-France  
Villepinte

**Planning des activités**  
*Septembre à décembre 2021*

## TABLE DES MATIÈRES

Votre équipe.....	3
A votre écoute.....	4
<b>Activités qui vous sont dédiées</b>	
<i>Sophrologie.....</i>	5
<i>Shiatsu.....</i>	6
<i>Enthousiasmez-vous : Jouez avec vos émotions..</i>	8
<i>Bien-être par la beauté.....</i>	9
<b>Autres activités programmées.....</b>	
10	
<b>Pour vous et votre proche</b>	
<i>Forfait Entr'aides.....</i>	11
<i>Forfait Temps Libéré.....</i>	12
<b>Pour votre proche.....</b>	
13	
<b>Informations sur la plateforme.....</b>	
14	
<b>Informations diverses.....</b>	
15	

## INFORMATIONS DIVERSES

### COVID-19

Protégez-vous et protégez vos proches grâce aux gestes barrières et à la distanciation physique.



### Permanence au Centre Hospitalier René Muret

Tous les 1ers mercredis du mois (13h30-16h30), la plateforme assure une permanence à l'hôpital René Muret de Sevran (Avenue du Dr Schaffner) à destination des aidants qui ne sont pas encore accompagnés par la plateforme. L'objectif est de :

- repérer l'épuisement de l'aidant,
- faire du lien entre la consultation mémoire du proche aidé et les solutions de répit existantes au domicile,
- apporter un accompagnement pour le bien-être physique et psychique de l'aidant.

## INFORMATIONS SUR LA PLATEFORME

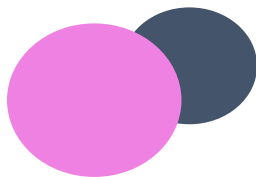
### Journée Portes Ouvertes

A l'occasion de la journée nationale des aidants du 6 octobre, nous organisons une journée Portes ouvertes le :

**Samedi 9 octobre 2021**  
**10h à 17h**

**Au programme** : stand d'associations, intervention des professionnels proposant les ateliers à la plateforme, témoignage d'aidants,

...



## VOTRE ÉQUIPE

### Responsable de la plateforme

Pauline TESSÉ

L'équipe s'est agrandie et nous avons ainsi accueilli 2 nouvelles professionnelles.

### Aide-médico-psychologique (AMP)

Sandrine THIAM

(arrivée début juin 2021)

### Psychologue

Marie SOUCHET

(arrivée début juillet 2021)

## A VOTRE ÉCOUTE

Ecoute confidentielle et gratuite avec **Marie** (psychologue de la plateforme)

### Soutien psychologique

Sur rendez-vous au sein des locaux. Possibilité de programmer par téléphone ou à votre domicile.

### Groupe de parole

- **le lundi tous les 15 jours.** Participation libre sur inscription. Thème de séance libre. 14h-15h30.

Octobre

Lundi 18

Novembre

Lundi 15 et 29

Décembre

Lundi 13

- **le mardi tous les 15 jours (groupe fermé).** Sur inscription. 7 séances. Thème des séances déterminés à l'avance. *Pendant cette période, vous ne pourrez pas participer à l'autre groupe.*

Dates communiquées par courrier aux inscrits

### Formations sur la maladie de votre proche

En individuel ou en groupe de 3 personnes (sur inscription, le lundi de 14h à 16h)

Dates de groupes :

Septembre

Lundi 20  
et 27

Octobre

Lundi 25

Novembre

Lundi 22

Décembre

Lundi 20

## POUR VOTRE PROCHE

### Visites des musées avec l'association ARTZ

- **Visites sur site** (4 séances + un évènement final de restitution avec tous les groupes).

Cycle de 3 mois.

En groupe de 7 bénéficiaires accompagnés chacun d'un bénévole.

ARTZ

*Inscription dans la limite des places disponibles.*

*Cotisation annuelle de 15€ par famille (les séances sont financées par la plateforme).*

### Activités à la plateforme

Lors des ateliers et le groupe de parole du lundi à la plateforme, vous pouvez venir avec votre proche aidé. Il lui sera proposé des activités par Sandrine (AMP) dans la pièce voisine pendant que vous êtes en activité. *Gratuit.*

**Merci de nous prévenir à l'avance afin que l'on puisse s'organiser.**

## POUR VOUS ET VOTRE PROCHE

### Forfait Temps Libéré

Une dame de compagnie intervient à domicile auprès de votre proche aidé pour lui proposer des activités afin que vous ayez du temps pour vous, du temps de répit.

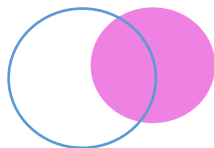
- 20 heures par année civile (renouvelable chaque année)
- 8 euros de l'heure à votre charge (le reste est financé par la plateforme)
- 24h/24, 7jours/7



**Attention :** cette dame de compagnie n'est pas là pour remplacer l'aide à domicile. Vous ne pouvez donc pas lui demander de faire des courses, du ménage, une aide à la toilette, ...

En partenariat avec VYV3 Ile-de-France

Plus d'informations et inscriptions auprès de la plateforme



## ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES

### Sophrologie

Animé par **Annette BERTHO-PIERSON**  
(sophrologue)



**VENDREDI de 14h à 15h30**

(en groupe de 2 à 6 personnes, sur inscription, gratuit)

Septembre	Vendredi 17 et 24
 Octobre	Vendredi 15 et 29
Novembre	Vendredi 26
Décembre 	Vendredi 10

## ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES

### Shiatsu



Animé par **Jacques LAURENT** (praticien shiatsu)

**JEUDI de 13h à 17h**

*(en individuel : 5 créneaux disponibles par séance, sur inscription, gratuit)*

Septembre	Jeudi 16
 Octobre	Jeudi 7 et 21
Novembre	Jeudi 4 et 18
Décembre 	Jeudi 2 et 16

**Rappel** : merci d'apporter une tenue propre pour votre séance. Vous avez la possibilité de vous changer dans la salle de bain de la plateforme.

## POUR VOUS ET VOTRE PROCHE

### Forfait Entr'aïdés

**Sandrine**, AMP de la plateforme, intervient à domicile auprès de votre proche aidé pour lui proposer des ateliers de stimulation cognitive, sensorielle et fonctionnelle, adaptés à ses capacités et ses envies. Vous avez ainsi du temps pour vous, du temps de répit.

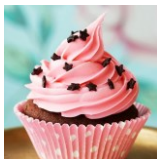
- Une session de 5 séances de 2h30 réparties sur une période de 3 mois, à savoir une séance tous les 15 jours. Renouvelable une fois dans l'année.
- Adhésion annuelle de 15 euros
- Sur rendez-vous. Créneaux possibles
  - Lundi, mercredi, jeudi et vendredi matin
  - Lundi après-midi

**Ce forfait ne peut pas être proposé aux proches aidés qui ont une prise en charge en accueil de jour / hôpital de jour / équipe spécialisée Alzheimer en cours.**

## AUTRES ACTIVITÉS PROGRAMMÉES

### Atelier Pâtisserie - Cupcakes

Vendredi 12  
novembre



A 14h

Sur inscription

### Décoration de Noël à la plateforme



Nous vous invitons à venir décorer la plateforme avec nous pour les fêtes de fin d'année.

Mardi 7  
décembre



à 14h30

Ce moment convivial sera accompagné de chocolat chaud et de petites douceurs.

Sur inscription



## ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES

### Shiatsu



Animé par Jérôme DOMENGE (praticien shiatsu)

VENDREDI de 13h à 17h

(en individuel : 5 créneaux disponibles par séance, sur inscription, gratuit)



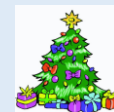
Octobre

Vendredi 1<sup>er</sup> et 22

Novembre

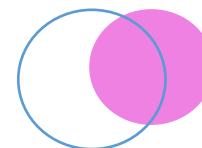
Vendredi 5 et 19

Décembre



Vendredi 3 et 17

**Rappel** : merci d'apporter une tenue propre pour votre séance. Vous avez la possibilité de vous changer dans la salle de bain de la plateforme.



## ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES


« Enthousiasmez-vous : Jouez avec vos émotions »

Animé par **Sophie GORMEZANO**  
(art-thérapeute, rigologue experte)



**JEUDI de 14h à 15h30**

(en groupe de 4 à 7 personnes, sur inscription, gratuit)

Septembre	<i>(exceptionnel)</i> Mardi 28
 Octobre	Jeudi 28
Novembre	Jeudi 25
Décembre 	<i>(exceptionnel)</i> Mercredi 15

## ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES



« Bien-être par la beauté »

Animé par **Nathalie HEROVIC**  
(esthéticienne)



**JEUDI de 14h à 15h30**

(en groupe de 4 à 8 personnes, sur inscription, gratuit)

Septembre	Jeudi 23
 Octobre	Jeudi 14
Décembre 	Jeudi 9

