

CONTACT

Pauline TESSE

Psychologue coordinatrice de la plateforme

01 72 88 88 55 - 07 71 44 24 13

(répondeur uniquement en cas d'absence)

15 rue Tournadour 93600 Aulnay-sous-Bois

pfr.aulnay@coallia.org

Mardi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Retrouvez-nous sur le site de **COALLIA** et sur notre page **Facebook**.

ACCES

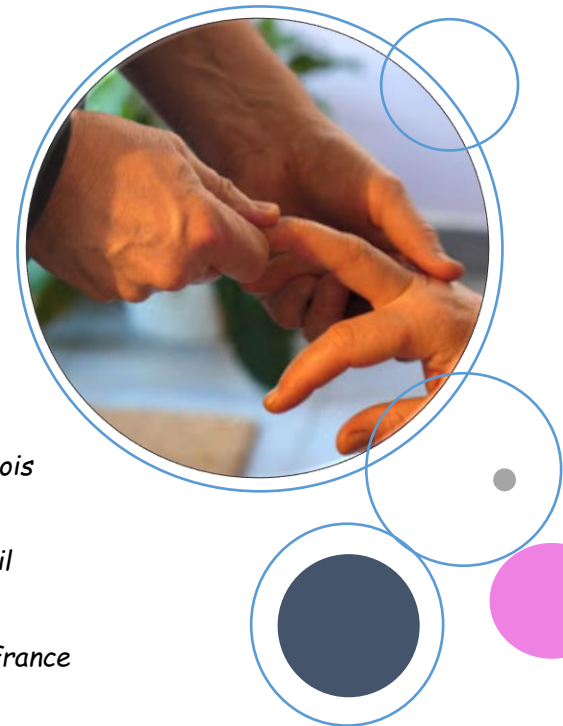
RER B : à 10 minutes à pied de la Gare RER d'Aulnay-sous-Bois
Bus : lignes n°616 et 615, arrêt Henri DUNANT (1 min à pied)



Association Loi 1901 à but non lucratif, Coallia accompagne au quotidien, depuis sa création par M. Stéphane HESSEL en 1962, les publics les plus fragiles. Coallia exerce son activité dans le cadre de l'habitat social adapté, de l'hébergement social, et des établissements et services médico-sociaux. Fidèle aux valeurs laïques et républicaines, son action s'exerce en toute indépendance politique et religieuse, avec humanisme, dans un esprit d'ouverture et de solidarité.

Plateforme de répit

LA VOIX DES AIDANTS



Aulnay-Sous-Bois

Drancy

Le Blanc-Mesnil

Sevran

Tremblay-en-France

Villepinte

Planning des activités
Avril à Juillet 2021

A VOTRE ECOUTE

Soutien psychologique

Pauline TESSE, psychologue clinicienne (coordinatrice de la plateforme), vous reçoit sur rendez-vous au sein des locaux pour des entretiens psychologiques (ponctuels)*

Entretiens confidentiels et gratuits

Possibilité d'effectuer des entretiens par téléphone.

**Pour toute demande de suivi régulier, nous vous réorienterons vers un psychologue extérieur*

Permanence au Centre Hospitalier René Muret

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

- *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

COVID-19

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

Rappel du port du masque obligatoire.



Depuis juin 2020, un protocole sanitaire a été mis en place à la plateforme pour pouvoir vous accueillir dans les meilleures conditions possibles (port du masque, désinfection des mains, désinfection des locaux, traçabilité des visites, prise de température, ...).

A noter que la psychologue coordinatrice a pu bénéficier de la vaccination en février, et que les professionnels intervenants ainsi que les stagiaires sont testés si besoin.

Stagiaires

Nous accueillons depuis début mars deux stagiaires psychologues. Vous aurez l'occasion de les rencontrer lors des ateliers ou d'entretiens individuels.

- **Léa**, étudiante en Licence 3 de psychologie, jusqu'à fin mai.
- **Mélissa**, étudiante en Master 1 de psychologie, jusqu'à fin juin.

INFORMATIONS

Période d'été

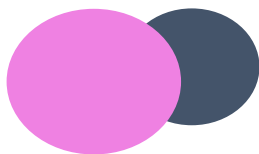
Ateliers

Du fait des départs habituels en vacances, nous avons choisi de ne pas programmer d'ateliers pour le moment de mi-juillet à fin septembre.

Toutefois, si plusieurs d'entre vous souhaitent participer à un(des) atelier(s) pendant cette période, n'hésitez pas à nous le dire pour que nous fixions ensemble des dates en collaboration avec les prestataires.

Entretiens en individuel

Les rendez-vous restent possibles pendant cette période.



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.

- **Visites en réalité virtuelles à domicile**

ARTZ

Inscription dans la limite des places disponibles.

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

***A noter** : en raison de la fermeture exceptionnelle des musées du fait de la crise sanitaire, seules les visites en réalité virtuelles sont assurées.*

ACTIVITES QUI VOUS SONT DEDIEES

Sophrologie

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



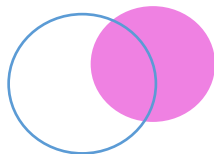
(en groupe de 2 à 7 personnes, vendredis de 14h à 15h30, gratuit)

Avril : vendredi 9 et vendredi 23

Mai : vendredi 14 et vendredi 28

Juin : vendredi 11 et vendredi 25

Juillet : vendredi 9



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

**Relais
Drancy**
AIDE ET SOINS À DOMICILE
GROUPE **VYV**

En partenariat avec VYV3 Ile-de-France

**Plus d'informations et inscriptions auprès de la
plateforme**

ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES

« Ateliers Entr'aidants : Accompagner au mieux son proche dépendant »

Groupe d'échange animé par Laure-Anne (animatrice-coach) de l'Association Nouveau Souffle.



(en groupe de 4 à 8 personnes, de 14h30 à 16h45, gratuit).

Cycle de 5 séances, 1 fois par mois.

Avril : vendredi 2

Mai : vendredi 7

Juin : vendredi 4

Juillet : vendredi 2

1^{er} atelier réalisé le 4 mars

Pour ceux qui le souhaitent, il est toujours possible de s'inscrire à cet atelier à partir de la séance d'avril. Au-delà, les inscriptions seront closes.

Attention, en vous inscrivant, vous vous engagez à participer à toutes les séances.

ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES

Shiatsu



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

de 13h à 17h (en individuel : 5 créneaux disponibles par séance, gratuit)

Avril : jeudi 1, jeudi 15 et jeudi 29

Mai : jeudi 20

Juin : jeudi 3 et jeudi 17

animé par **Jérôme DOMENGE** (praticien shiatsu)

de 13h30 à 17h30 (en individuel : 5 créneaux disponibles par séance, gratuit)

Avril : vendredi 16 et vendredi 30

Mai : vendredi 21

Juin : mercredi 9 et mercredi 23

Juillet : jeudi 1^{er}

***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)



(en groupe de 4 à 7 personnes, de 14h à 15h30, gratuit)

Avril : jeudi 22

Mai : jeudi 27

Juin : vendredi 18 (*exceptionnel*)

Juillet : jeudi 8

Plus d'informations et inscriptions auprès de la
plateforme

ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES

« Bien-être par la beauté »

animé par **Nathalie HEROVIC**
(esthéticienne)



(en groupe de 4 à 8 personnes, de 14h à 15h30, gratuit)

Avril : jeudi 8

(fabrication d'une eau florale)

Juin : jeudi 10

(fabrication d'une crème hydratante et d'un déodorant)

