

Octobre 2024



C'est l'automne !

Bonjour à tous,

Nous avons le plaisir de vous transmettre l'actualité de la plateforme des aidants Paris Centre pour le mois d'octobre 2024.

Vous êtes les bienvenus pour prendre un café et échanger au sujet de vos besoins et envies en tant qu'aidant(e). L'objectif est de faire du "sur-mesure" en fonction de votre situation, du temps que vous avez et de vos impératifs.

La porte est ouverte !

Vous êtes proche aidant et vous souhaitez être accompagné par la plateforme ?

Les propositions et activités mentionnées dans cette lettre sont à destination des proches aidants non professionnels.

Merci de nous contacter par mail à pfr@accueilsaintgermain.com ou par téléphone au 06 77 94 51 50

Nous vous souhaitons un joli mois d'octobre !

Les journées parisiennes des aidants

Vous êtes aidant d'une personne âgée ou en situation de handicap ?

Le 7 octobre de 13h à 17h, venez à la **Fabrique de la Solidarité** rencontrer les professionnels qui pourront **vous aider**.

Programme de l'après-midi

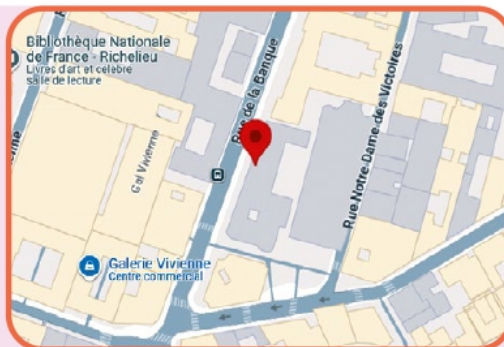
- ▶ **13h15:** présentation des outils de Centr'aider, site ressources des aidants en Île-de-France pour faciliter leur quotidien
- ▶ **14h15:** intervention de Véronique Levieux, adjointe à la maire de Paris en charge des seniors et des solidarités entre les générations
- Point d'étape par l'observatoire social de la Ville de Paris sur l'étude aidants
- Présentation d'une solution de répit: les centres d'accueil de jour

Tout au long de cet événement, les professionnels répondent à vos questions et vous pourrez également participer à un atelier numérique.

À partir de 15h, vous êtes invités à profiter d'un atelier bien-être Qi-gong, et points d'acupression pour soulager les maux de dos, angoisses, troubles du sommeil (sous réserve des places disponibles et par inscription)
contact@centraider.fr

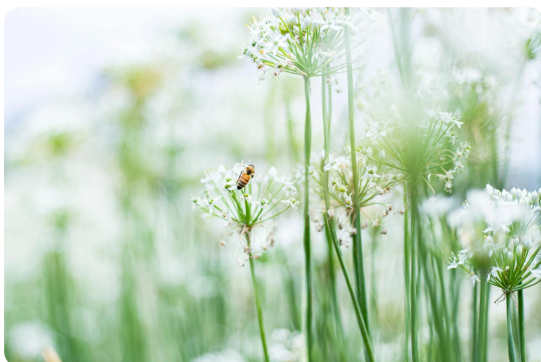
Lundi 7 octobre 2024
À partir de 13h
8 rue de la Banque
75002 Paris

Événement organisé
par Centr'aider
et la Ville de Paris.



Du 1er au 10 octobre 2024, les Maisons des aînés et des aidants – Dispositif d'appui à la coordination – et leurs professionnels se mobilisent sur tout le territoire parisien en faveur des aidants. Consultez le programme sur www.paris.fr/quefaire

Direction des Solidarités - Mission communication - Septembre 2024 - 93 24 F 5H PC DSOL



Forum des aînés et des aidants

Après-midi d'informations et de table ronde à la mairie du 6^{ème} arrondissement à destination des aînés et des aidants parisiens **le mercredi 2 octobre, de 14h à 17h30.**

La maladie, le handicap, ou encore l'avancée en âge peuvent amener des difficultés pour une personne à défendre ses intérêts.

Animée par Augustin Bellet qui a fait des études en finance et un approfondissement en protections juridiques avant de lancer son application Pupil, cette conférence répondra aux questions suivantes :

- Le jeudi 10 octobre de 17h à 18h30 à l'accueil de jour Saint Germain.

A savoir : inscription par retour de mail, conférence gratuite



Etoilés & solidaires

L'association Etoilés & solidaires nous offre la chance d'inviter des aînés isolés à déjeuner !

Le concept : un chef cuisinier et un chef pâtissier accueillent au sein de leur restaurant gastronomique/ bistrannique des aînés-invités qui profitent d'un moment exceptionnel et convivial en découvrant un menu "surprise".

Les objectifs de la table de nos aînés :

- Rompre l'isolement social de personnes âgées isolées par une initiative solidaire, gastronomique, joyeuse, inédite et de lien social
- Créer du lien social entre les aînés
- Proposer un repas sain et savoureux tout en respectant les besoins nutritionnels d'un public âgé.

Plus de renseignements sur www.etoilesetsolidaires.fr



Café des aidants

Venez échanger avec des pairs : temps d'échanges et lieu d'informations, c'est un espace bienveillant !

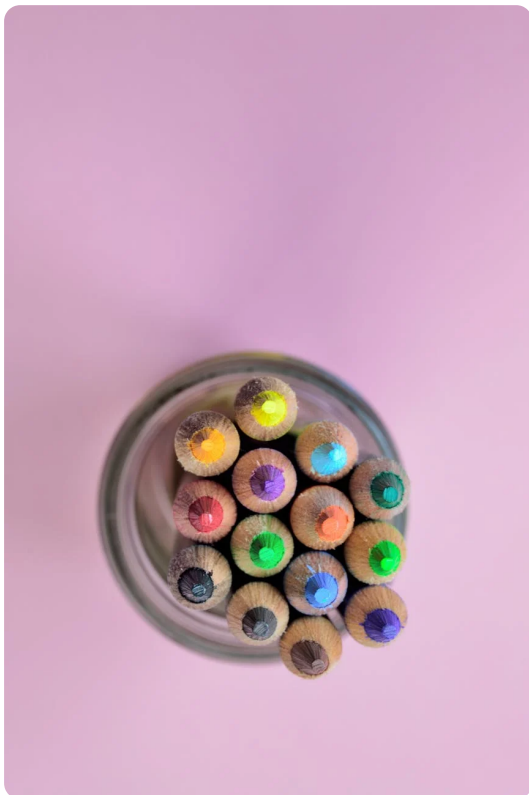
Mercredi 2 octobre, au café des Editeurs (Paris 6) à 17h sur le thème "préserver ma dignité"

Samedi 12 octobre, dans les locaux du service d'aide à domicile Atmosphère (Paris 2) à 10h30 sur le thème "la famille, l'entourage proche : est-ce un relais, une solution pour moi ?"

Mardi 15 octobre, au café Le Vauban (Paris 7) à 17h sur le thème "être aidant, un sport de haut niveau"

Mercredi 16 octobre, au café Le Cristal (Paris 5) à 15h sur le thème "un bon moment partagé avec mon proche : atelier photolangage"

A savoir : attention, certains cafés des aidants fonctionnent sur inscription !
Programme complet sur le site internet de [l'Association Française des Aidants](#)



Conférence culturelle

Le Grand Palais continue à être hors les murs pour notre plus grand bonheur !

Corinne Paltani, guide-conférencière, nous parlera de **"l'objet dans l'art"** le mardi 29 octobre à 14h à l'accueil de jour Saint Germain.

Accueil à partir de 13h45.

Inscription obligatoire par sms / mail, conférence gratuite.



Forfait "temps libre" !

La PFR finance le remplacement de l'aidant au domicile par une auxiliaire de vie pour une durée de 10 heures par année civile.

Assurées par Point d'Orgue, service d'aide à domicile, les heures de répit sont mises en place par tranches de 2 heures minimum, en journée.

A savoir : prendre contact avec la PFR pour les modalités ou pour évoquer la mise en place d'un accueil de jour, d'un hébergement temporaire, d'un relayage ou de séjours de vacances adaptées pour votre proche



Le relayage pour partir 3 jours !

La personne que vous aidez habite un des 6 premiers arrondissements parisiens et vous souhaitez partir 3 jours / 2 nuits pendant que votre proche reste à domicile ?

Il est possible de mettre en place un relayage aussi appelé cousinage.

Ce substitut de la famille effectuera les mêmes tâches que vous avez l'habitude de réaliser.

La PFR finance 3 jours par année civile. Le reste à charge pour les familles est de 85 euros par jour.

Ce dispositif est soumis à plusieurs conditions strictes et nécessite dans un premier temps une évaluation par téléphone de la faisabilité du projet puis une visite à domicile confirmant la mise en place.

A savoir : prendre contact avec la PFR pour en discuter



Cycle de 3 séances individuelles de shiatsu

Etre dans une relation d'aide peut avoir une incidence sur sa santé physique et psychique.

Pour prévenir l'épuisement, vous avez désormais la possibilité de bénéficier d'un **cycle de 3 séances individuelles de shiatsu** OU d'un **cycle de 3 séances individuelles de sophrologie**.

Le shiatsu traditionnel est une façon de réécouter son corps, de l'appivoiser, de s'en préoccuper, de le soigner, voire de le réparer.

Cette pratique se pratique à l'aide du pouce, de la paume, de la main entière et parfois du coude, via des pressions rythmées sur l'ensemble du corps.

Les séances sont assurées par Emilie Salaberri et Marie-Elisabeth Massuet, praticiennes de shiatsu traditionnel, diplômée de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Paris.

A savoir : les séances peuvent se dérouler à leur cabinet au 18, rue de Fleurus (Paris 6) ou à votre domicile.

Inscription obligatoire auprès de la PFR.

Prévoir une tenue souple car le shiatsu se pratique au sol, sur un matelas ou un tapis de sol



Cycle de 3 séances individuelles de sophrologie

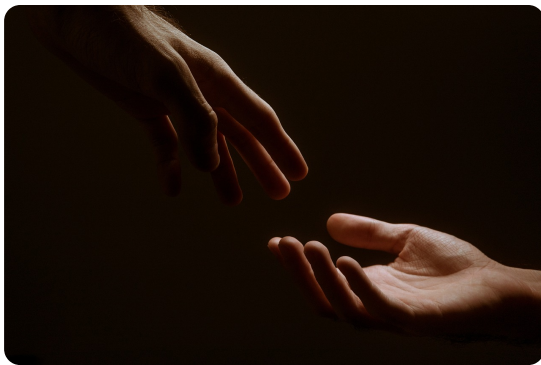
Etre dans une relation d'aide peut avoir une incidence sur sa santé physique et psychique.

Pour prévenir l'épuisement, vous avez désormais la possibilité de bénéficier d'un **cycle de 3 séances individuelles de shiatsu** OU d'un **cycle de 3 séances individuelles de sophrologie**.

La sophrologie est une technique de médecine douce psychocorporelle qui permet d'apprendre à se détendre pour prendre de la distance avec ses émotions et apprendre à se concentrer sur l'écoute de ses ressentis. Travail basé sur la respiration, la détente musculaire et les suggestions mentales pour favoriser la détente et écouter ses ressentis.

Les séances sont assurées par Emilie Salaberri.

A savoir : les séances peuvent se dérouler à son cabinet au 18, rue de Fleurus (Paris 6) ou à votre domicile. Inscription obligatoire auprès de la PFR



Groupe de paroles d'aidants endeuillés

Vous avez perdu votre proche aidé et vous souhaitez en parler dans un groupe bienveillant ?

L'association Le Lien Psy vous accueille 1 fois par mois. Inscription obligatoire au 01 77 75 97 13.



Groupe de paroles France DFT

Votre proche a des troubles neurocognitifs de type fronto-temporal et vous souhaitez en parler en groupe ?

L'association Le Lien Psy vous accueille 1 fois par mois. Inscription obligatoire au 01 77 75 97 13.

Aide administrative

Vous avez besoin d'aide pour remplir un dossier, constituer une demande ou comprendre un document envoyé par l'administration ?

Il est possible de bénéficier d'une aide administrative le mercredi matin : inscription obligatoire auprès de la PFR afin d'évaluer si votre demande relève bien de ce dispositif.

Livrets de stimulation cognitive

Les livrets proposent des activités de stimulation cognitive variées : des jeux autour des mots, des jeux de logique, d'observation, des exercices de culture générale, des mathématiques, de la littérature, des rubriques artistiques...

La diversité des activités proposées permet un travail de différentes capacités comme la concentration, l'attention, le raisonnement, les connaissances globales, et des différents types de mémoire.

Les livrets sont destinés aux personnes souffrant de troubles cognitifs ou à ceux qui souhaitent faire de la prévention des troubles de la mémoire.

Ils sont élaborés par des professionnels spécialisés en gériatrie.

Imprimés mensuellement en grands caractères, avec des consignes simples et incluant les réponses.

A savoir : il est possible de recevoir un exemplaire test, prendre contact avec la PFR pour les modalités - deux niveaux de difficultés



Vous souhaitez **nous soutenir** dans nos actions ?

Il est possible de faire un don à l'ordre de "l'accueil de jour Saint Germain" par chèque, virement ou espèces. Reçu fiscal possible.

**Plateforme de répit et d'accompagnement
des aidants (PFR) Paris Centre**

Dans les locaux de l'accueil de jour Saint Germain

17, rue du Four

75006 Paris

Camille Bourguignat - psychologue

06 77 94 51 50 - cbourguignat@accueilsaintgermain.com



Soutenu par l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.
Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

