

Au programme du mois de Janvier...



INFORMATIONS



*Pendant cette période difficile due à la pandémie de Covid 19 et afin de vous accompagner au mieux, la plateforme de répit du Maillon va maintenir les actions individuelles débutées depuis le mois de juin. Ces actions se poursuivront jusqu'à une évolution favorable de la situation sanitaire.*

*Pour toutes nos actions, un temps de garde pour votre proche vous sera proposé. Si vous souhaitez en bénéficier, merci de nous en faire part le plus tôt possible afin que nous puissions nous organiser. Toutes les actions proposées durant cette période seront totalement financées par la plateforme de répit*

*La plateforme de répit reste toujours à votre écoute pour vous soutenir et vous informer via notre permanence téléphonique et en présentiel sur les lieux de permanence ou lors d'un entretien à domicile. N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin. En attendant de reprendre nos actions collectives, prenez soin de vous pour que nous puissions vous retrouver en forme.*

Pour vous inscrire, contactez nous  
au 07.70.44.04.52



N° 77 Janvier 2021

# Le journal des aidants

## L'ÉQUIPE DE LA PLATEFORME



Laurence

Fabrice

Françoise

Tel: 07.70.44.04.52

9, avenue des Planes – Le Boucasson  
13800 ISTRES

[plateforme.lemailon@orange.fr](mailto:plateforme.lemailon@orange.fr)



Association  
Le Maillon



# Soutien des aidants...



Temps Libéré



Ces actions de Temps Libéré ont pour objectifs de vous soulager et de vous soutenir afin que vous puissiez continuer à vous impliquer dans votre rôle d'aidant tout en prévenant l'épuisement psychologique. Un intervenant viendra au domicile pour vous relayer pendant votre temps d'absence mais en aucun cas ne pourra prendre la place des professionnels intervenant au domicile. Par conséquent, les interventions ne pourront pas faire l'objet d'une planification régulière. Elles seront mises en œuvre sur la base de critères bien définis : **Epuisement psychologique, absence pour une consultation médicale, absence pour une activité personnelle permettant de se ressourcer, absence pour visite familiale ou d'un proche.**

Les interventions pourront s'étendre sur une durée de 1 à 4 heures (transport compris) sur 3 créneaux horaires : 9h-13h / 11h-15h / 14h-18h, avec la possibilité de moduler en fonction des besoins et des disponibilités du service.

La demande devra se faire 15 jours à l'avance, sauf en cas d'urgence et chaque demande de renouvellement de cette action sera soumise à une évaluation.

Le temps libéré sera totalement financé par la plateforme de répit sans reste à charge. Si vous souhaitez bénéficier de cette action, nous contacter au 07.70.44.04.52

# Soutien des aidants...

**IMPORTANT:** A noter que la fréquence des séances individuelles de Sophrologie, de Bien-Etre, et d'Art thérapie est maintenue pour le 1<sup>er</sup> trimestre 2021. Chaque bénéficiaire aura droit à deux séances, sous réserve de disponibilités des intervenants.



## Sophrologie

La plateforme de répit vous propose des séances individuelles en cabinet ou à domicile selon votre lieu de résidence. Pour vous inscrire, veuillez nous contacter directement au 07.70.44.04.52.

## Soutien Psychologique



La plateforme de répit vous propose également l'intervention d'une Psychologue sous la forme d'un cycle de trois séances. Inscriptions: 07.70.44.04.52.



## Bien-Etre

Afin de vous apporter un peu de détente la plateforme de répit vous propose des séances de soins Bien-être effectuées par une esthéticienne à votre domicile. Inscriptions : 07.70.44.04.52.

## Art-Thérapie



La plateforme de répit vous propose des séances d'art thérapie. Ces séances pourront être individuelles ou centrées sur le couple aidant/aidé. Inscriptions : 07.70.44.04.52.

**Malgré le contexte actuel difficile, l'équipe de la plateforme tient à vous souhaiter une fin d'année la plus agréable possible en espérant des jours meilleurs pour 2021. Dans l'attente de vous retrouver et que vous puissiez à nouveau bénéficier de nos actions collectives prenez soin de vous.**