



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. 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.

Du nouveau à la Plateforme de répit en attendant la reprise totale de nos activités collectives . Nous souhaitons la bienvenue à LAURENCE qui vient renforcer l'équipe pour nous aider à mener à bien les interventions à domicile dans le cadre des actions de « Temps Libéré ».

**Pour vous inscrire, contactez nous
au 07.70.44.04.52**



N° 75 Novembre 2020

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



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**



Visioconférences



L'APF France Handicap vous propose de novembre à décembre de participer à des ateliers en visioconférence pour les aidants « **Tissons des repères** ».

- **Samedi 7 novembre de 10h à 12h** : Atelier d'art thérapie
- **Samedi 14 novembre de 10h à 12h** : " Développer ses stratégies anti stress "
- **Lundi 16 novembre de 17h à 18h** : "Pratiques sur les techniques anti stress"
- **Samedi 21 novembre de 10h à 12h** : " Atelier d'écriture "
- **Mercredi 25 novembre 10h à 12h** : " Groupe de parole "
- **Samedi 28 novembre de 10h à 12h** : "Prendre soin de soi comme de l'autre"
- **Samedi 5 décembre de 10h à 12h** : "S'adapter aux changements"
- **Mardi 8 décembre de 17h à 18h** : "techniques de ressourcement"
- **Samedi 12 décembre de 10h à 12h** : "Connaitre ses limites"

Ces rencontres se font à partir de chez vous par Visio (espace d'échanges via internet). Les places sont limitées à **8 personnes par session**.

Informations et inscriptions : Elise MARTINEZ Chef de projets actions thématiques aidants et SEP : **04 98 01 30 50**

Soutien des aidants...

IMPORTANT: A noter pour les mois de **Novembre et Décembre** une augmentation de la fréquence des séances individuelles de **Sophrologie, de Bien-Etre, et d'Art thérapie**. **Chaque bénéficiaire aura droit à deux séances par mois au lieu d'une précédemment, 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.**

Rencontre des Aidants Familiaux MARTIGUES

Le relais Amical du Golfe de Fos organise une rencontre pour les aidants le **mardi 24 novembre de 14h00 à 17h00** à l'**Espace Vénitien 1^{er} étage à MARTIGUES**. **Inscriptions au 04.42.44.11.15 ou ramm13500@orange.fr**  **RELAIS AMICAL**