

Au programme du mois de Septembre ...

i

INFORMATIONS



Suite à la pandémie de Covid 19 et afin de vous accompagner au mieux lors de cette période **post-confinement**, la **plateforme de répit du Maillon** va maintenir les actions individuelles débutées depuis le mois de juin **tout en reprenant partiellement les actions collectives**. 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 nous contacter en cas de besoin. En attendant, 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 Audrey 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° 73 Septembre 2020



Le journal des aidants

L'ÉQUIPE DE LA PLATEFORME



Fabrice

Françoise

Tel: 07.70.44.04.52

9, avenue des Planes – Le Boucasson
13800 ISTRES
plateforme.lemailon@orange.fr



Soutien des aidants...



Temps libéré



Cette action de Temps libéré a 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 **une semaine 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...



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.**

Bien-Etre

Afin de vous apporter un peu de détente la plateforme de répit vous propose un **soin Bien-être** effectué par une esthéticienne à votre domicile. **Inscriptions : 07.70.44.04.52.**



Soutien Psychologique

La plateforme de répit vous propose également l'intervention **d'un Psychologue** afin de vous accompagner après cette période délicate. **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.**



Visioconférences



L'action sociale de la caisse de retraite complémentaire du Groupe MALAKOFF HUMANIS vous propose de participer à une **VISIO conférence** sur le thème : « **LES BIENFAITS DU RIRE SUR LE MIEUX ETRE** le **Judi 3 septembre à 9 h 30 à 11 h 30**

A l'issue de cette conférence il vous sera proposer de participer gratuitement à des **visio ateliers** qui se dérouleront les **jeudis 10, 17, 24 septembre et le vendredi 2 octobre à 9 h 30.**

Si cette proposition retient votre attention, vous pouvez vous inscrire par retour de mail à jennifer.bonnier@malakoffhumanis.com **Une simple connexion internet est suffisante, vous pourrez, si cela est nécessaire bénéficier d'une assistance technique.**

Pique-Nique des Aidants MIRAMAS



Nous vous proposons de se réunir autour d'un pique-nique champêtre suivi d'un après-midi pétanque **le Mardi 22 septembre de 11h00 à 16h00 au Domaine de Cabasse à Miramas. Départ du parking à coté d'ORANGE BLEU à 10h30 ou RDV sur place à 11h00. Pensez à vous inscrire. Nombre limité à 10 personnes.**



Groupe de Parole à MARTIGUES

Le **Service d'Appui Gérontologique** organise un groupe de Parole pour les aidants le **mardi 15 septembre à 18h00 à l'Espace Gérontologique de MARTIGUES. Inscriptions : 04.42.43.21.64**