



Plateforme
d'accompagnement
des aidants

Agglomération de Cergy-Pontoise

4eme trimestre 2024

La NEWSLETTER de la Plateforme des Aidants

Coordonnatrice :
Réjane FLORCZAK

Aide médico-
psychologique :
Gabrielle BERNUS

Assistante sociale :
Morgane BAZAN

Psychologue :



Les différents axes d'intervention de la Plateforme des aidants de Pontoise

RÉPIT DE L'AIDANT A DOMICILE

Connaissez-vous le « répit de l'aidant à domicile » ? Pendant quelques heures, notre assistante de soins en gérontologie vient à votre domicile prendre le relais auprès de votre proche. Elle lui propose des activités adaptées à ses goûts et à ses aptitudes, pour vous libérer du temps. (Participation financière remboursable via le droit au répit de l'aidant - APA)

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Vous ressentez le besoin de parler de votre situation d'aidant, de vos ressentis, vos inquiétudes ou vos questionnements à un professionnel.

Veillez noter que le poste de psychologue est en cours de recrutement.

SOPHROLOGIE

Comment se préserver en tant que proche aidant tout en prenant soin de l'autre ?

L'enjeu est de réussir à prendre un moment pour soi, d'apprendre à se poser pour se ressourcer.

Séances gratuites, prévues tous les 15 jours à compter de septembre 2024, animées par Mélanie VENCHIARUTTI, sophrologue

SEANCES INDIVIDUELLE DE DETENTE / RELAXATION

Vous vous sentez tendu, douloureux, ou avez simplement besoin de vous détendre ? Parce que les sources de tensions sont nombreuses lorsque l'on aide un proche malade, la Plateforme des aidants vous propose des séances de relaxation individuelles dans nos locaux (massage des mains, relaxation, écoute de musique douce, ...)

→ RENSEIGNEMENTS ET/OU RENDEZ-VOUS AU 01 30 75 49 96

Evènements du moment :

ATELIERS DUOS avec Stéphanie PERSONNE – TERR'HAPPY

6 ateliers aidant-aidé

Sur inscription à compter du 04 octobre 2024

SOPHROLOGIE avec Mélanie VENCHIARUTTI

Séances de sophrologie les mardis, tous les 15 jours (14h30-16h00)

Séance d'initiation merc. 11 décembre 2024 de 14h30 à 16h30

FORUM A PONTOISE

En partenariat avec le CCAS de Pontoise, le comité d'action sociale de l'Agir-Arrco, Coordinov organise une journée thématique du bien vieillir à domicile le jeudi 28 novembre 2024 à Pontoise.

Lieu : Le Dôme Place de l'Hôtel de Ville Pontoise

Un débat théâtral le matin de 10h à 12h puis forum interactif (sous forme de stands), de 14h à 17h

FORMATION DES AIDANTS par Sonia RENAULT

Formation assurée par la psychologue de France Alzheimer

Sur 2 jours – les 12 et 22 novembre 2024 de 09h30 à 16h30

NOËL A LA PLATEFORME

Le vendredi 13 décembre 2024 après-midi, un temps convivial vous est proposé avec la venue d'un magicien et d'un photographe

La Plateforme des aidants de l'Hôpital NOVO sur le site de Pontoise vous propose...

Information, écoute, conseils : à la Plateforme des aidants ou à domicile (selon votre lieu d'habitation)

→ Pour être orienté vers les solutions de répit et de soutien possibles

Accompagnement par l'assistante sociale : à la Plateforme des aidants ou à domicile (selon votre lieu d'habitation)

→ Pour ouvrir les droits aux solutions de répit et de relais

Accueil de Jour pour le proche aidé : sur dossier d'admission

→ Pour stimuler le proche malade et prendre du temps pour soi

Activités aidants-aidés ou entre aidants : sur programmation

→ Pour partager des moments agréables avec son proche, d'autres aidants

Conférences, réunions d'information : sur programmation

→ Pour comprendre la maladie, découvrir les aides possibles

Contact du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h00

Tél : **01 30 75 49 96** - Mail : **plateforme.repit@ght-novo.fr**

Hôpital NOVO - Site de Pontoise

Bâtiment F - RDC

6 avenue de l'Île-de-France 95300 Pontoise