



Plateforme  
d'accompagnement  
des aidants  
Agglomération de Cergy-Pontoise

1er trimestre 2026

# La NEWSLETTER de la Plateforme des Aidants



01 30 75 49 96

Coordonnatrice :  
Réjane FLORCZAK

Aide médico-  
psychologique :  
Gabrielle BERNUS

Assistante sociale :  
Morgane BAZAN

Psychologue :  
Valentin FAVREAU

Hôpital  
**novo**  
Site de Pontoise

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-france

# **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 possible via le droit au répit de l'aidant - APA)

**Le nombre de répits est limité à 12 par an**

## **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.

## **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, 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, ...) ou à domicile.

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

# Evènements du moment :

⇒ **Renseignements et/ou inscription  
au 01 30 75 49 96**

---

## **SOPHROLOGIE Aidants avec Mélanie VENCHIARUTTI**

Séances de sophrologie les mardis, tous les 15 jours  
(14h30-16h00) – **reprise le 13 janvier 2026**

## **SEANCE DE BRAIN BALL – Activité « en duo » avec Fabien**

Séances ludiques sensorielles basées sur la coordination des mouvements et la concentration.  
**Les mercredis 28 janvier, 25 février, 11 et 25 mars 2026 de 14h à 16h**



## **FORMATION DES AIDANTS par Sonia RENAULT**

Formation gratuite assurée par la psychologue de France Alzheimer. Sur 2 jours – **les mardi 17 mars et lundi 30 mars de 09h30 à 16h30**

Horaire de début de journée à confirmer en fonction du nombre d'inscrits

## **LOTO « Aidant - Aidé »**

Temps de jeu, adapté à tous – lots garantis !  
**Le jeudi 26 mars de 14h30 à 16h30**

# **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