



Plateforme  
d'accompagnement  
des aidants

Agglomération de Cergy-Pontoise

2<sup>ème</sup> trimestre 2026  
Evènements page 2 et 3

# 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



# Evènements du moment :

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

---

→ **GROUPE DE PARTAGE** par **Valentin FAVREAU**

Les premiers jeudis de chaque mois, en libre accès.  
Temps d'échange, de partage d'expérience et d'écoute

Les **jeudis** 02 avril, 07 mai et 04 juin 2026 de 14h30 à 16h30

→ **SEANCE DE BRAIN BALL – Activité « en duo »**  
**aidé et aidant, avec Fabien**

Séances ludiques sensorielles basées sur la  
coordination des mouvements et la concentration.

Les **mercredis** 29 avril, 27 mai et 24 juin 2026 de 14h à 16h



→ **SOPHROLOGIE Aidants avec Mélanie**  
**VENCHIARUTTI**

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

**Initiation** : se renseigner auprès de l'équipe

→ **RELAYAGE : comment cela fonctionne ?**

Auxi' Life 95 vient présenter le dispositif de  
**relayage à domicile**. Vous avez des questions,  
des besoins, n'hésitez pas à venir échanger avec  
les professionnels à votre écoute



Le **jeudi 30 avril** à 14h00 – présentation générale puis  
entretien individualisé si souhaité

# Evènements du moment (suite)

---



## → REUNION D'INFORMATION

Proches aidants, venez prendre de l'information sur ce que propose le groupe de caisses de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO (bilan prévention santé, aides individuelles)

- Le mercredi 06 mai 2026 à 14h00

## → FORUM DU 02/06/2026 – Accès libre

Nombreux stands présents autour des thématiques de la prévention, du bien vieillir, des loisirs et des aidants

- De 13h30 à 16h30 au Clos Voirin

À Cormeilles en Vexin

## → FORMATION DES AIDANTS par Sonia RENAULT

Formation gratuite assurée par la psychologue de France Alzheimer. Sur 2 jours

- Le mardi 09 et mercredi 17 juin 09h30 à 16h30

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

## → JOURNEE BIEN-ÊTRE « autour des sens »

Pour prendre du temps pour soi, seul(e) ou avec son proche

- Le jeudi 25 juin 2026 dès 10h00

# Les 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 – GROUPE DE PARTAGE**

Vous ressentez le besoin de parler de votre situation d'aidant, de vos ressentis, vos inquiétudes ou vos questionnements à un professionnel. Il propose soutien individuel mais aussi groupes de partage permettant des échanges (partage d'expérience, difficultés...)

## **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 INDIVIDUELLES 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