



## LETTRE D'INFORMATION AOUT 2024



Contact :  
Coordinatrice  
de la plateforme

Noémie  
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit  
@ndbs.org

68 rue des  
Plantes,  
75014 Paris

Accueil  
téléphonique  
du lundi au  
vendredi

Entretien sur  
RDV  
uniquement

La Plateforme d'accompagnement et de répit est destinée à vous soutenir en tant qu'aidant(e) d'un proche résidant à domicile et présentant : une maladie neuro-évolutive (quel que soit son âge) ou bien âgé de plus de 60ans et en perte d'autonomie (quelle que soit la raison).

C'est un lieu ressource qui vous accompagne tout au long du parcours de vie et de santé de votre proche : information, écoute, soutien, proposition d'activités pour prendre soin de soi, solution de répit, ...

### Les beaux projets de la plateforme :

Après une **fermeture du 12 au 30 août**, nous reviendrons en pleine forme pour vous proposer notamment deux nouveaux projets dès la rentrée :



### Des ateliers numériques :

Vous savez globalement utiliser votre smartphone, votre ordinateur ou votre tablette, mais vous avez des questions sur la sécurité en ligne, ou vous aimeriez apprendre par exemple comment trier vos photos, scanner un QR code, aller sur WhatsApp ou encore mettre le GPS sur votre téléphone... Cet atelier est fait pour vous !

En petit groupe, le mardi de 10h à 12h, vous pourrez vous entraider, avec l'aide d'un formateur de l'association Kocoya.



Ambiance conviviale du petit café (Paris14) et boisson de votre choix en prime ! Nous espérons que ce nouvel atelier vous plaira!

**Informations et inscriptions : [plateformederepit@ndbs.org](mailto:plateformederepit@ndbs.org)**

### Déjeuner au restaurant avec votre proche :

Avec "Étoilés & solidaires", la plateforme est heureuse de pouvoir vous proposer des déjeuners "aidant/aidé", dans des restaurants du 14ème ou du 13ème. L'occasion de partager un agréable moment avec la personne que vous accompagnez et de se sortir un peu du quotidien qui peut être parfois si difficile.

Si vous ne pouvez accompagner votre proche, parce que vous n'habitez pas Paris ou que vous travaillez en semaine, un aidant professionnel de votre choix peut aussi l'accompagner pour cette sortie.

**Inscriptions et renseignements : [plateformederepit@ndbs.org](mailto:plateformederepit@ndbs.org)**



## LETTRE D'INFORMATION AOÛT 2024



Contact :  
Coordinatrice  
de la plateforme

Noémie  
DUFOUR

06 35 38 43 43

plateformederepit  
@ndbs.org

68 rue des  
Plantes,  
75014 Paris

Accueil  
téléphonique  
du lundi au  
vendredi

Entretien sur  
RDV  
uniquement



**L'été est là, et avec lui le risque de canicule!**

**HYDRATEZ VOUS régulièrement !!**

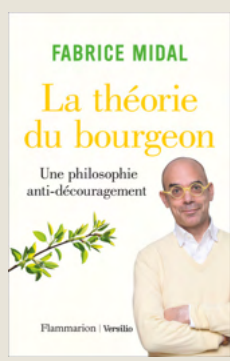
**Et rappelez à vos proches de boire beaucoup d'eau et de ne pas sortir aux heures les plus chaudes de la journée...**

**Si besoin, la mairie peut vous appeler pour prendre des nouvelles et vous accompagner pendant les fortes chaleurs.**

**S'inscrire au dispositif REFLEX en [cliquant ici](#)**



### Des lectures pour lâcher prise durant l'été :



**La théorie du bourgeon** : Un remède anti-découragement, loin du contrôle permanent et de l'efficacité absolue, car la vie ne se contrôle pas, et ne se gère pas. **Fabrice Midal** se base sur les enseignements de Nietzsche, Bergson ou Hannah Arendt, pour nous amener à reprendre confiance en nous et en l'humanité. Avec La théorie du bourgeon, il nous apprend à cultiver la vie dans son surgissement, ce bourgeon qui réside en nous et qui ne demande qu'à croître pour donner des fleurs et des fruits.



**Mes 77 secrets de vie.** Tous les livres (dont le dernier, "Intimités") de **Perla Servan-Schreiber** sont à recommander, mais celui ci, qu'elle a écrit à 77 ans, est un livre idéal pour les vacances, un livre joyeux, pour prendre la vie comme elle vient. Vivre et se sentir vivant.

L'auteure nous dit que ce livre a pour but de "vous faire du bien en éclairant votre chemin. Vous transmettre, en quelques mots, l'essentiel d'une vie. Aimer, travailler, rire, cuisiner, manger, pleurer, se gaver de beautés, vieillir joyeusement et mourir. Ça passe vite. Alors gagnez du temps et souriez à la vie. Malgré tout. " 77 perles de sagesse.

### **La citation du mois :**

De tous les mois de l'année, seul août arbore un accent circonflexe.  
Comme un chapeau pour se protéger du soleil.

