



## LETTRE D'INFORMATION OCTOBRE 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 AIDANTS DE LA PLATEFORME S'ENTRAIDENT :**

Merci à **Maureen M.** qui vous recommande d'écouter les émissions de France Culture (Radio France) sur les aidants :

#### **"Aidants, la vie en suspens", podcast en 4 épisodes :**

- statut d'aidant : le temps de la reconnaissance
- jeunes aidants : quel temps pour grandir ?
- le temps retrouvé
- travail, vie privée : le temps fractionné

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-aidants-la-vie-en-suspens>

Merci à **Philippe L.** de nous avoir parlé de deux dispositifs qu'il utilise pour sa Mère, Emotivi et Linote :

**EMOTIVI** est une solution pour lutter contre l'isolement affectif chez les seniors ou les personnes en perte d'autonomie.

Ce dispositif permet de faire des appels vidéos directement sur la télévision de la personne, et permet l'envoi de messages, textes et photos par la famille.

[Cliquez ici pour plus d'informations](#)

**LINOTE** est une solution du même type, sur tablette, et permet à la personne de voir les photos, les vidéos et les messages que vous lui envoyez, sans avoir à décrocher quand vous l'appelerez en visio. Elle n'aura qu'à s'approcher de LiNote lorsqu'il sonnera : tout se déclenchera ensuite automatiquement.

[Cliquez ici pour plus d'informations](#)

Merci à **Jean-Marie I.** qui a témoigné lors de la journée des aidants que nous avons organisé le 4 octobre, de son **"carnet de réjouissances"** où il note chaque soir les petites et grandes joies et satisfactions de la journée, pour se donner du courage en tant qu'aidant et continuer à voir le positif.

Une méthode à tester! noter chaque soir une chose positive, même infime, qui s'est passée dans la journée.



## LETTRE D'INFORMATION OCTOBRE 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



### POUR RAPPEL : NOS ATELIERS NUMÉRIQUES :

Vous avez des questions sur les spams et arnaques en ligne, ou vous aimeriez apprendre comment utiliser doctolib, scanner un QR code, aller sur WhatsApp ou encore mettre le GPS sur votre téléphone... Cet atelier est fait pour vous !

Sur inscription (groupe de 5 personnes), le mardi de 10h à 12h  
avec l'aide d'un formateur de l'association Kocoya  
et autour d'un thé ou d'un café (Paris14)



Informations et inscriptions : [plateformederepit@ndbs.org](mailto:plateformederepit@ndbs.org)  
06 35 38 43 43

### POUR RAPPEL : DÉJEUNER AU RESTAURANT AVEC VOTRE PROCHE :

Avec "Étoilés & solidaires", la plateforme est heureuse de pouvoir offrir aux aidants (ou à un aidant professionnel) des déjeuners "aidant/aidé".

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.

Merci à **Alain A. et son épouse Françoise** de leur participation et de leur témoignage après leur récent déjeuner : "merci pour ce très bon repas (..) Mon épouse atteinte de la maladie d'Alzheimer apprécie toujours ces moments autour d'une table même si elle ne peut pratiquement plus exprimer verbalement ses impressions".

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



### LA LECTURE DU MOIS :

*"Ni une leçon ni une méthode, mais plutôt un tremplin pour raviver nos joies en observant ce qui autour de nous en vaut encore la peine.*

*Ces neuf chapitres sont chacun une invitation à relever la tête, une exploration pour les heures sombres, un carnet de voyage à garder auprès de soi lorsque tout tangué".*

### La citation du mois :

"L'impossible, nous ne l'atteignons pas, il nous sert de lanterne"

René Char

