



LETTRE D'INFORMATION NOVEMBRE 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, ...

Café des aidants



Les cafés des aidants sont des lieux d'échanges et de parole, qui vous permettent de rencontrer d'autres aidants, quels que soit l'âge et la pathologie de votre proche.

Les aidants qui participent à ces cafés témoignent de l'aide reçue en évoquant leurs problèmes du quotidien, en se confiant, et en partageant des conseils avec et les uns et les autres. Ils bénéficient aussi d'écoute et de conseils de la part des professionnels qui animent ces ateliers.

Vous pouvez trouver le programme des cafés des aidants via ce lien internet : [Trouver un café des aidants](#)



Le club seniors Florimont vous propose un "Café blabla".

Animé par l'association Les Psys nomades, ce temps vous est proposé pour prendre soin de vous et créer du lien.

Un thème est proposé à chaque rencontre. L'accès est libre et gratuit, sans inscription.

Le prochain "café blabla" aura lieu le vendredi 29 novembre, de 14h à 17h, au 6bis rue Hyppolyte Maindron, Paris14.



LETTRE D'INFORMATION NOVEMBRE 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'HIVER APPROCHE, COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ:

Un échange aura lieu le 20 novembre à 11h30, au 11 rue Caillaux (Paris13) avec 2 médecins du centre de santé Edison, pour savoir comment protéger son cœur et adopter les bons réflexes pour rester en forme tout l'hiver.

Inscription obligatoire au 06 62 17 38 04 ou 01 70 23 68 12
ou contact@atelierspluriculturels.com

CAFÉ ASSOCIATIF, SOLIDAIRE ET PARTICIPATIF

Si vous êtes à la recherche d'activités à faire seul-e ou avec la personne que vous accompagnez, n'hésitez pas à consulter le programme du Moulin à café, qui se trouve dans le 14ème, au 9 place de la Garenne.

Lien vers leur site : [Moulin à café](#)

LA LECTURE DU MOIS :

Deux articles intéressants pour vous aider à lutter contre la dénutrition, qui est très importante à repérer car elle peut accélérer la perte d'autonomie :

Un article pour chasser les idées reçues : [Seniors et alimentation](#)

Des conseils spécifiques pour les aidants : [Conseils aux aidants pour éviter la dénutrition](#)

LA CITATION DU MOIS :

La légitimité ne vient pas des autres, mais de celle qu'on se donne, et de nos erreurs qui nous font apprendre, comprendre, progresser. Le reste, effectivement, est de la fumée. Je vous souhaite d'avoir confiance en vous, suffisamment pour tout traverser.

Marie Robert