



LETTRE D'INFORMATION AVRIL 2025



Contact :

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, ...

Des Ateliers numériques

Vous souhaitez vous maintenir en forme tout en ayant la possibilité de rester à votre domicile, mais vous ne savez pas comment vous y prendre? Venez le découvrir au cours des ateliers "sport et santé", comment les technologies peuvent améliorer votre santé grâce à l'activité physique. En petit groupe, vous pourrez vous entraider avec l'aide d'un formateur de l'association Kocoya.



Quand ?

Atelier de 2 séances
De 10h à 12h

- Jeudi 10 avril 2025
- jeudi 17 avril 2025



Où?

Le Ptit Café
68 rue des plantes,
75014 Paris

Informations et inscriptions : plateformederepit@ndbs.org

L'actualité de l'Association

L'association a le plaisir de vous inviter à deux concerts d'exception en ce début de mois d'avril. Ces événements musicaux auront lieu au sein de la Chapelle Notre Dame de Bon Secours.



Le Pauvre Matelot

Complainte lyrique de Darius Milhaud, sur un livret de Jean Cocteau et une adaptation et mise en scène de Christian Gangneron

Thème : Disparu en mer, il revient mais...
Saura-t-elle le reconnaître ?

Vendredi 11 avril 2025 à 19h45



Choeur CoBen

Choeur de chambre a Capella
Sous la direction de Benoit Gaspard

Thème : De l'Europe à Cuba

Samedi 12 avril 2025 à 20h



LETTRE D'INFORMATION AVRIL 2025



Contact :

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'actualité de nos arrondissements

Venez participer à la journée des aidants organisée par la Mairie, le Mercredi 30 avril de 14h à 17h. Au programme : un temps de partage et d'échange conviviale, ainsi qu'une pièce de théâtre intitulée « Dans tes bras » et interprétée par la compagnie du "Soleil sous la pluie".

A la salle des fêtes de la Mairie du 13ème - 1, Place d'Italie - 75013 PARIS
Entrée libre ou sur inscription

La lecture du mois



Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre



Cessez d'obéir • Vous êtes intelligent
Cessez d'être calme • Soyez en paix
Cessez de vouloir être parfait • Acceptez les intempéries
Cessez de rationaliser • Laissez faire
Cessez de vous comparer • Soyez vous-même
Cessez d'avoir honte de vous • Soyez vulnérable
Cessez de vous torturer • Devenez votre meilleur ami
Cessez de vouloir aimer • Soyez bienveillant

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal est l'un des principaux enseignants de la méditation en France. Il a publié de nombreux livres à succès.

La citation du mois

Mieux vaut un instant en avril que tout un long mois en automne.

Adam Mickiewicz