

## Toute l'année

- ❖ **Information, écoute, conseils** : à la Plateforme des aidants ou à domicile  
⇒ Pour être orienté vers les solutions de répit et de soutien possibles
- ❖ **Accompagnement par l'assistante sociale** : à la Plateforme des aidants ou à domicile  
⇒ Pour ouvrir les droits aux solutions de répit et de relais
- ❖ **Accueil de Jour pour le proche aidé** : sur dossier d'admission  
⇒ Pour stimuler le proche malade et prendre du temps pour soi
- ❖ **Activités aidants-aidés ou entre aidants** : sur programmation  
⇒ Pour partager des moments agréables avec son proche, d'autres aidants
- ❖ **Conférences, réunions d'information** : sur programmation  
⇒ Pour comprendre la maladie, découvrir les aides possibles

**CONTACT** : Du Lundi au Vendredi, de 9h30 à 17h00

Tél. 01 30 75 49 96 / @ : [plateforme.repit@ght-novo.fr](mailto:plateforme.repit@ght-novo.fr)

HÔPITAL NOVO  
Site de Pontoise  
6 avenue de l'Île-de-France  
CS 90079 Pontoise  
95303 Cergy-Pontoise cedex



## PROGRAMME

### Du 2ème trimestre 2023

## *Plateforme d'accompagnement des aidants de Pontoise*

*Pour les personnes aidant un proche atteint d'une  
maladie neurodégénérative vivant à domicile*

*(Alzheimer, Parkinson, SEP...)*



Avec le soutien de



## 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 remboursable via le droit au répit de l'aidant - APA)

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Vous ressentez le besoin de parler de votre situation d'aidant, de vos ressentis, vos inquiétudes ou vos questionnements à un professionnel ? Notre psychologue se tient à votre disposition pour échanger avec vous.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer jusqu'à nos locaux :

- L'entretien pourra se faire à votre domicile, avec l'aide de notre assistante de soins en gérontologie qui pourra vous relayer auprès de votre proche pendant toute la durée de l'entretien (gratuitement)
- Vous pouvez également choisir de faire un entretien téléphonique ou par visio.

## GROUPE DE PAROLE ENTRE AIDANTS

Vous ressentez le besoin d'échanger sur votre expérience d'aidant avec d'autres personnes vivant une situation similaire ? Nous vous proposons de participer à un groupe de parole entre aidants, animé par notre psychologue

*Les vendredis 21/04, 26/05 et 23/06 de 15h00 à 16h30*

## SÉANCES INDIVIDUELLES DE DÉTENTE / 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, ...)

➔ **RENSEIGNEMENTS ET/OU RENDEZ-VOUS AU 01 30 75 49 96**

## FORMATION FRANCE PARKINSON (SUR INSCRIPTION)

En partenariat avec **France Parkinson 95**, une rencontre est proposée à l'attention des malades de Parkinson, et des aidants, afin d'apporter des éléments de réponse.

Exposé, témoignages, échanges

- La maladie, son traitement
- Le parcours de soin des malades
- L'association France Parkinson

*Rencontre :*

*Jeudi 13 avril 2023 de 14h00 à 16h00*

## PRÉSENTATION DE LA PLATEFORME À MARINES

La **Halte Répit Détente Alzheimer** de Marines et la Plateforme des aidants proposent un temps d'informations à destination des aidants pour connaître les dispositifs existants sur le secteur du Vexin.

*Rencontre :*

*Vendredi 28 avril 2023 de 14h00 à 16h00*

## FORMATION FRANCE ALZHEIMER (SUR INSCRIPTION)

Vous souhaitez mieux comprendre la maladie de votre proche et apprendre à la gérer au quotidien ? **France Alzheimer 95** et la Plateforme des aidants organisent une formation complète.

Thèmes abordés :

- Connaître la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées
- Connaître les aides possibles
- Accompagner le malade au quotidien
- Communiquer avec le malade et mieux le comprendre
- Etre l'aidant familial (se faire aider et prendre du répit)
- La question de l'entrée en institution

*Formation sur 2 jours (places limitées) :*

*Lundi 5 Juin et Jeudi 23 Juin 2023 de 9h30 à 16h30*

## SÉANCES DE SOPHROLOGIE (SUR INSCRIPTION)

Depuis Janvier et jusqu'à Avril 2023, une intervenante propose gratuitement des séances de sophrologie (1h15/séance).

➔ **RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS au 01 30 75 49 96**