

Evènements du moment (page 2/2) :

SORTIE CULTURELLE du soir

Théâtre de Cergy **le jeudi 15 mai 2025 à 19h30**

On peut lire *Tendre carcasse* comme un questionnement de notre relation à un corps dont on veut ressembler, mais dont il faut aussi se détacher.

FORMATION DES AIDANTS par Sonia RENAULT

Formation assurée par la psychologue de France Alzheimer, sur 2 jours

Les lundis 16 et 23 juin 2025 de 09h30 à 16h30

Horaire de début de journée à confirmer en fonction du nombre d'inscrits

JOURNEE BIEN-ÊTRE Cocooning

Ateliers sur la journée : relaxation, réflexologie, conseil en couleurs, détente des mains

Le mercredi 11 juin 2025 de 10h à 17h

Tous ces ateliers gratuits sont sur inscription, les places étant limitées

➔ RENSEIGNEMENTS ET/OU INSCRIPTION AU 01 30 75 49 96

Contact du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h00

Tél : **01 30 75 49 96** - Mail : **plateforme.repit@ght-novo.fr**

Hôpital NOVO - Site de Pontoise

Bâtiment F - RDC

6 avenue de l'Île-de-France 95300 Pontoise





Plateforme
d'accompagnement
des aidants

Agglomération de Cergy-Pontoise

2ème trimestre 2025

La NEWSLETTER de la Plateforme des Aidants

01 30 75 49 96

Coordonnatrice :
Réjane FLORCZAK

Aide médico-
psychologique :
Gabrielle BERNUS

Assistante sociale :
Morgane BAZAN

Psychologue :



Les différents axes d'intervention de la Plateforme des aidants de Pontoise

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. (Petite participation financière remboursable via le droit au répit de l'aidant - APA)

Le nombre de répit est limité à 12 par an

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.

Veillez noter que le poste de psychologue est en cours de recrutement.

SOPHROLOGIE

Comment se préserver en tant que proche aidant tout en prenant soin de l'autre ?

L'enjeu est de réussir à prendre un moment pour soi, d'apprendre à se poser pour se ressourcer.

Séances gratuites, prévues tous les 15 jours à compter de janvier 2025, animées par Mélanie VENCHIARUTTI, sophrologue

SEANCES INDIVIDUELLE DE DETENTE / 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 adaptée en fonction de vos besoins, de vos maux dans nos locaux (massage des mains, du dos, relaxation, avec écoute de musique douce, ...) ou à domicile.

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

Evènements du moment (page 1/2) :

VILLAGE SANTÉ à Cormeilles en Vexin – Accès libre

Forum sous forme de stands, d'animations et d'ateliers sur la journée :

le jeudi 03 avril 2025 de 10h à 17h

Lieu : Le Clos Voirin – CORMEILLES EN VEXIN

Retrouvez en un seul endroit tous les partenaires afin d'être informé et orienté sur les thèmes du bien vieillir, des aidants, de la prévention, du dépistage, et des loisirs.

REUNION : SOLUTIONS D'AIDES par le CERAT'M

Ou comment les techniques et/ou aides matérielles peuvent contribuer à un meilleur maintien à domicile

Mardi 15 avril 2025 de 14h à 15h à la Plateforme

VERNISSAGE ET EXPOSITION des œuvres Aidants-Aidés

Suite aux 6 ateliers avec l'artiste Isabelle DIFFRE

Vendredi 18 avril 2025 de 15h à 18h à la Plateforme

ATELIER PÂTISSERIE EN DUO avec Patiss'light

Partager une réalisation de gâteau avec votre proche

Le mercredi 07 mai 2025 de 14h à 16h30

SOPHROLOGIE avec Mélanie VENCHIARUTTI

Séance d'initiation **mardi 13 mai 2025 de 14h30 à 16h30**

Tous ces ateliers gratuits sont sur inscription, les places étant limitées
➔ RENSEIGNEMENTS ET/OU INSCRIPTION AU 01 30 75 49 96