



Plateforme
d'accompagnement
des aidants
Agglomération de Cergy-Pontoise

4ème 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 gériatrie 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)

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 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 dans nos locaux (massage des mains, relaxation, écoute de musique douce, ...) ou à domicile.

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

Evènements du moment 1/2 :

⇒ **Renseignements et/ou inscription
au 01 30 75 49 96**

FORUM DES AIDANTS (accès libre)

Rencontre avec des professionnels du territoire proposant des actions à destination des proches aidants, témoignages et échanges à l'Hôpital NOVO de Pontoise - RDC du Bâtiment A
Le mercredi 15 octobre 2025 de 13h à 17h

SEANCE DE BRAIN BALL – Activité « en duo » avec Fabien

Séances ludiques sensorielles basées sur la coordination des mouvements et la concentration. Ateliers aidant-aidé
Le mercredi 22 octobre, le lundi 24 novembre et le mercredi 17 décembre de 14h à 16h

ATELIER D'ECRITURE CREATIVE – Activité AIDANT

Ateliers proposés par Céline pour s'offrir un moment de créativité accessible et se reconnecter avec soi-même
5 vendredis à partir du 07 novembre 2025 de 14h à 16h

ATELIER COUSCOUS – Activité « en duo » avec Leïla

Préparation d'un repas typique aidant-aidé
Le mercredi 19 novembre 2025 de 09h30 à 13h30

NOËL A LA PLATEFORME – Evènement de fin d'année

Temps convivial, de rencontre et de souvenirs avec votre proche et d'autres duos
Le vendredi 12 décembre 2025 de 14h à 17h



Evènements du moment 2/2 :

⇒ **Renseignements et/ou inscription**
au 01 30 75 49 96

FORMATION DES AIDANTS par Sonia RENAULT

Formation gratuite assurée par la psychologue de France Alzheimer. Sur 2 jours – **les lundis 08 et 15 décembre 2025 de 09h30 à 16h30**

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

FORMATIONS « Les aides techniques aux transferts »

Formation gratuite assurée par le Cerat'm à Menucourt
Mini formations de 2h le 17 octobre, le 07 novembre ou le 28 novembre 2025 de 14h à 16h

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