



La boîte à outils du confinement

Vous ne pouvez pas venir chez A3

A3 s'invite chez vous pendant toute la durée du confinement

Votre bien-être et votre répit sont au cœur des préoccupations de l'équipe d'A3, aide aux aidants.

Ce programme d'activités de répit, spécial confinement, a pour but de vous aider à mieux vivre cette période.

Il est élaboré grâce à vos témoignages. Nous sommes ouverts à toutes vos propositions pour maintenir les liens entre nous (A3 et vous) et entre vous (Aidants et aidants/aidés), et pour partager vos conseils et vos astuces pour garder le moral.

Cette boîte à outils est donc le fruit de votre solidarité ! Elle sera renouvelée tant que devra durer ce confinement.

En parallèle, l'ensemble des membres de l'équipe est consciente de l'isolement, de l'anxiété que peuvent générer le fait ne pouvoir être libre de ses mouvements et de ses activités extérieures.



Sachez qu'à la moindre difficulté d'organisation, au moindre besoin d'écoute, vous pouvez nous contacter aux horaires et numéros habituels.



Equipe de Marseille 04 91 70 76 53

Magali Côme - Psychologue

Emma Mandin - Psychologue

Virginie MORELLI - Responsable d'accompagnement

Camille DUPRE - Directrice A3

Marseille le 5 mai 2020

B.O.C n°6

Se cultiver virtuellement :

<https://www.culturecheznous.gouv.fr/>

Le ministère de la Culture vous propose un voyage artistique à travers toutes les richesses de la culture, en réunissant dans un seul site l'offre en ligne de près de 500 acteurs culturels.

Regardez, visitez, lisez, écoutez, jouez, participez... bonne exploration !

Lecture surprise, lecture plaisir

Vous avez plus de 55 ans et vous êtes retraités, l'association ES13 met en place une mini-librairie qui vient à vous.

Réservez votre sac surprise de 3 livres au 04 91 04 78 00

Livraison et retour des livres les lundis et jeudis dans toutes les Bouches-du-Rhône

Vous pouvez conserver ce sac pendant 3 semaine.

adhésion à l'association 15€/an

Se sentir moins seul avec : Radio Haut Parleur

<https://www.voixdor.fr/presentation/>

*Une WEBRADIO Avec une programmation musicale adaptée
Chaque jour un rendez-vous dédié à la demie de chaque heure*

- Jeux, Poésie, Histoires de 06h30 à 19h30*
- Une séance de relaxation à 14h30*
- Une création originale à 22h30*
- Deux rendez-vous musique rétro 11h et 17h*

Activités de répit à Domicile



A l'heure du thé - 2^{ème} édition



Après le succès des premières séances d'échanges et d'écoute en ligne, l'association A3 a le plaisir de vous annoncer la mise en place de son second

A L'heure du thé

Ce moment convivial, animé par Emma Mandin – Psychologue et Virginie MORELLI –Responsable d'accompagnement s'apparente à un
Groupe de paroles entre aidants en ligne

Vous souhaitez échanger, partager votre expérience, être écouté dans les difficultés que vous rencontrez en tant qu'aidant, nous vous donnons rendez-vous le

**Mercredi 20 mai 2020
De 14h00 à 15h30**

Les dates et heures pourront être susceptibles de modification en fonction de vos inscriptions et disponibilités.

Le nombre de participants étant limité, merci de vous inscrire au plus vite :

associationa3.marseille@gmail.com

06 50 38 52 43

Une fois votre inscription validée, vous recevrez toutes les informations et aides utiles pour vous connecter à la plateforme de visio-conférence jitsi-meet. Plateforme sécurisée.



ATELIER DE SOPHROLOGIE EN LIGNE

La Sophrologie est une méthode et des techniques basées sur la respiration et l'écoute du corps qui vont nous permettre d'harmoniser le corps et l'esprit, de nous sentir présent et de nous mettre en action. Écouter les signaux du corps, vivre l'instant présent, mettre notre énergie dans les choses sur lesquelles nous pouvons agir et d'accepter ce que nous ne pouvons pas changer.



Mardi 12 mai
De 14h00 à 15h30

*Nous vous donnons rendez-vous en ligne à 13h45
Le lien vers la plateforme de visio-conférence vous sera
envoyé par email la veille ou le matin de l'atelier.*

Conseils afin que la séance soit bénéfique :

- *Se rendre disponible de 13h45 à 15h30, et le signifier à ses proches, surtout s'ils sont présents*
- *S'isoler dans une pièce au calme, et s'assurer que vous ne serez pas dérangés,*
- *S'installer dans un fauteuil confortable, et prévoir une petite couverture car le corps peut se refroidir*

A VENIR



Proposition d'ouverture d'un nouveau temps d'échange en ligne (date et heure à définir en fonction de vos disponibilités et inscriptions)

FORUM AUX QUESTIONS

Les neuropsychologues d'A3 souhaitent vous proposer un moment d'échange sur le thème des maladies neurodégénératives

Vous vous posez des questions sur votre proche ?

- L'effet du confinement sur lui/elle et sa maladie ?
- Ses troubles de mémoire sont plus fréquents ?
- Ses comportements sont différents et plus ou moins difficiles à gérer, comment réagir ?

Inscription en retour de mail ou au
06.58.11.66.22