



## 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 des équipes 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 COME - Psychologue

Emma MANDIN - Psychologue

Virginie MORELLI - Responsable d'accompagnement

Camille DUPRE - Directrice A3

### **Equipe Arles 07 77 28 85 65**

Chloé GONZALVEZ- Psychologue

Anne-Marie MERIC- Responsable d'accompagnement

Sandra PANIS- Responsable d'accompagnement

Camille DUPRE - Directrice A3

Semaine 30/03/2020	Témoignages	Conseils d'A3
<b>LUNDI</b>	<p><i>“Ce confinement m’aide à me discipliner. J’ai repris un rituel bien-être tous les matins. Je pratique pendant 1h00 le Tai-Chi et le Qi Qong, dans mon jardin. “</i></p>	<p><b>Je m’initie au Qi QONG !</b></p> <p>De nombreuses vidéos existent sur internet pour pratiquer seul ou en famille à la maison, ou dans son jardin.          Cette pratique énergétique tire sa source de la médecine chinoise. Voici une vidéo dénichée sur internet “Le qi qong pour débutant”.</p> <p><a href="#">Je clique ici pour regarder la vidéo</a></p>
<b>MARDI</b>	<p><i>“ Hier je me suis remise à cuisiner. Un bon poulet basquaise! “ Houria</i></p>	<p><b>A vos tabliers ! Recette du poulet basquaise</b>  <a href="http://www.marmiton.org">www.marmiton.org</a></p> <p><u>Ingrédients pour 4 personnes</u>          1 poulet, 2 gousses d'ail, 2 oignons, 700 g de poivrons rouges, 1 kg de tomates, bouquet garni, 6 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre</p> <p><u>Préparation</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans un peu d'huile, faire revenir l'oignon et l'ail émincé, les poivrons tranchés en lamelles.</li> <li>2. Lorsque l'oignon a pris une teinte blanche, ajouter les tomates en morceaux, le poulet, le laurier, le thym et le persil.</li> <li>3. Saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert environ 40 mn. Vérifier la cuisson du poulet, prolonger la cuisson si nécessaire.</li> <li>4. Cette recette s'accompagne de riz nature ou sauvage</li> </ol> <p><a href="#">Envoyez nous vos idées de recettes ou une photo de vos mets savoureux !</a></p>

<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><i>“Avec les copines, on regarde la même série et on s'appelle tous les soirs pour échanger nos avis et nos ressentis. Ca nous fait beaucoup de bien d'être en lien et de partager la même chose même si c'est à distance.” Ghislaine, A</i></p> <p><i>“Ce confinement permet une plus large préoccupation de son entourage familial et amical. On se préoccupe davantage des uns et des autres. Il y a une multiplication des appels, des mails .”</i></p>	<p><b>Je garde le contact avec mes proches !</b></p> <p>Un apéro en direct par ordinateur, un concours de gâteau avec photos à l'appui...</p> <p><b>Allez je suis sûre vous déborderez d'idées originales !</b></p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p><i>“Le confinement m'oblige à continuer à me reposer. Je suis en train de lire un roman de Tatiana de Rosnay . “SPIRALES” “ Houria</i></p>	<p><b>Je me détends en culture !</b></p> <p>Peut-être l'avez-vous ce roman chez vous ? ou l'avez-vous déjà lu ? Dans ce cas dites nous ce que vous en avez pensé. Nous partagerons ensuite les avis.</p> <p><b>Sinon c'est quoi vos idées de lecture ?</b></p>
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p><i>“J'écoute une émissions spéciale confinement sur France inter tous les jours de 9h à 11h. Des psychologues, philosophes, thérapeutes, des auditeurs nous dispensent leurs conseils pour mieux vivre le confinement” Josseline.</i></p>	<p><b>Je reste ou deviens curieux-se!</b></p> <p>Voici la fréquence de France Inter dans les Bouches-du-Rhône : 91.7</p> <p><b>Quelles sont vos émissions TV ou radio préférées du moment ?</b></p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p><i>“Je suis agréablement surprise de la solidarité entre voisins. On me propose de faire mes courses, de m'imprimer des attestation de déplacement. Je ne m'y attendais pas. “ Maria</i></p>	<p><b>J'accepte l'aide et la solidarité !</b></p> <p>Pour votre santé et celle de vos proches, respectez les règles de confinement et les gestes barrières. Des voisins, ou des proches peuvent sans doute vous rendre service : courses, pharmacie, etc..</p>

		Faites nous part de ces petits gestes qu'on vous donne et que vous donnez. OU contactez-nous en cas de problème !
<b>DIMANCHE</b>	<i>“Je me projette après la crise. Je pense à l'été, aux vacances, au soleil. Ca m'aide à rester positive.” Houria</i>	<p><b>Je reste positif-ve !</b></p> <p>Je crée une bulle de sérénité en pratiquant une séance de relaxation. Voici quelques suggestions trouvées sur youtube.</p> <p><a href="#">Je commence ma journée dans la détente. Je clique ici</a></p> <p><a href="#">Je me relaxe profondément. Je clique ici</a></p> <p><a href="#">Stress, tension, anxiété. Je clique ici</a></p> <p><a href="#">Stress, tension, anxiété. bis. Je clique ici</a></p> <p>Vous pouvez aussi découvrir les pouvoirs de la méditation de pleine conscience avec Christophe André (psychiatre). Voici ses émissions de radio sur France Inter.</p> <p><a href="#">Je clique ici pour écouter</a></p> <p><b>A votre tour de nous dévoiler vos secrets !</b></p>

B.O.C N°2	Témoignages	Conseils d'A3
<b>LUNDI</b>	<i>“Vers 16h avec mon mari qui souffre de troubles cognitifs, nous prenons le goûter tout en jouant au Rummikub” Micheline</i>	<p><b>Je partage un moment agréable avec mon proche.</b></p> <p>L'occasion de ressortir les jeux de sociétés, de ne pas forcément prêter attention au bon déroulement des règles du jeu, juste profiter et partager une activité commune.</p> <p>A quel jeu aimez-vous jouer?</p>
<b>MARDI</b>	<i>“Maman avait l'habitude d'aller chez le coiffeur toutes les semaines et régulièrement chez l'esthéticienne. Donc nous avons programmé aujourd'hui un atelier beauté, soin des cheveux, manucure, masque pour le visage” Geneviève</i>	<p><b>Je continue à prendre soin de moi, de mon corps.</b></p> <p>Je prends le temps pour faire des choses que je n'arrive pas à faire en temps normal, prendre soin de moi, de mon apparence, me faire du bien au moral.</p> <p>Par quoi allez vous commencer, le visage ou les cheveux?</p>
<b>MERCREDI</b>	<i>“Tous les après-midi à 16h à travers le grillage ma voisine et moi prenons le thé avec un petit gâteau, son mari a retourné une poubelle en guise de table et c'est notre rendez-vous journalier” P.</i>	<p><b>Je maintiens le lien et les relations de voisinage.</b></p> <p>Juste un moment, une parenthèse dans le quotidien pour entretenir les relations sociales, prendre des nouvelles et rigoler ensemble.</p> <p>Que pourriez-vous proposer à vos voisins?</p>

<p><b>JEUDI</b></p>	<p><i>“Après un échange téléphonique avec la psychologue d’A3, j’ai cherché une recette dans le livre de cuisine de mon épouse, j’ai trouvé un roulé à la confiture qui n’avait pas l’air trop compliqué. J’ai donc fait un roulé à la confiture de myrtilles, il était un peu cassé mais ca fait du bien, j’étais content de moi.</i></p> <p><i>Je suis particulièrement attaché à la confiture de myrtilles depuis mes classes militaires.”</i></p> <p><i>“Et aujourd’hui pour remercier mes voisins qui m’apportent des repas, je vais faire un cake à la banane” Claude</i></p>	<p><b>Je me découvre de nouvelles compétences.</b></p> <p>Faire quelque chose que je n’ai pas l’habitude de faire, permet de m’occuper, de me concentrer, de me couper des ruminations, de me faire plaisir et amener du renforcement positif dans ma journée.</p> <p><b>Qu’allez-vous tester aujourd’hui? Une nouvelle recette? de la peinture (dans une pièce ou sur une toile)? Une plantation?</b></p>
<p><b> VENDREDI</b></p>	<p><i>“Je fais un planning des repas”</i></p>	<p><b>Je maintiens des rituels</b></p> <p>afin de rester dynamique et de ne pas laisser les émotions négatives prendre le dessus, j’organise mes journées avec des activités nécessaire à mon bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des bons repas</li> <li>- des jeux de société seul ou avec vos proches</li> <li>- un temps dédié au répit, un temps qui vous est dédié</li> </ul> <p><b>Et vous, par quoi allez-vous commencer ?</b></p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p><i>“Afin de m’occuper et de rester en forme, je pratique une activité physique tous les matins à mon domicile. J’ai la chance de pouvoir faire 1h00 de vélo d’appartement.”</i></p>	<p><b>Je Reste en forme !</b></p> <p>Equipez vous de chaussures de sport, d’une tenue confortable et d’une bouteille d’eau. C’est parti, vous êtes prêts pour une petite séance d’étirements ou de mouvements doux.</p> <p><b><a href="#">Cliquez ici pour en savoir plus</a></b></p>
<p><b>DIMANCHE</b></p>	<p><i>“Je prends le soleil par ma fenêtre un peu tous les jours”</i></p>	<p><b>Prendre sa dose de vitamine D</b></p>

		<p>Prenez votre dose de vitamine D un peu chaque jour : sur votre balcon, à votre fenêtre, dans votre jardin, sur une chaise, sur un transat ou même debout. Inspirer l'air extérieur quelques minutes par jour.</p>
--	--	--

Alors comment vous sentez-vous ? Prêt-e à passer un bon dimanche ?

B.O.C n°3	Témoignages	Conseils d'A3
<b>LUNDI</b>	<p><i>“ Bon week-end de pâques à tous les aidants et l'équipe d'A3”</i></p>	<p><b>Jour Férié...je fais ce qu'il me plait !</b></p> <p>Journée off ?  chasse aux oeufs ?  dégustation de chocolat ?</p> <p><b>On vous laisse choisir !</b></p>
<b>MARDI</b>	<p><i>“J'essaie moi-même de soutenir mes troupes (...) avec la recette du cake familial avec ses tours de main pour les plus grandes. Je n'en ferai pas faute de levure mais mes petites filles ayant demandé la recette, je vous transmets tous mes secrets avec ce copié-collé ==&gt; voir le cake d'Edith “. Edith</i></p>	<p><b>Tous aux fourneaux !  A3 vous lance un challenge cuisine</b></p> <p>Pour vous aider voici quelques recettes d'aidants</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>le cake d'Edith</b></li> <li>● 250 g de farine, 165 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, fruits confits (cerises), raisins secs à faire gonfler dans du rhum, pincée de sel, levure.</li> <li>● Faire ramollir le beurre, travailler avec le sucre, puis les œufs entiers ajoutés un par un. mettre la farine d'un seul coup et travailler énergiquement pour alléger la pâte.</li> <li>● Incorporer les fruits confits coupés et les raisins macérés roulés dans la levure (pour qu'ils soient bien répartis dans le cake) et le restant de la levure.</li> <li>● Verser dans le moule beurré et chemisé de papier sulfurisé.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>le brownie mug de Nadia</b></li><li>● Dans la tasse mettre 1 oeuf entier le battre et y ajouter : 2 c à soupe de farine + 2 de sucre + 2 de cacao + 2 d'huile et 2 de lait bien mélanger et mettre au micro ondes 1 minute 30' à 500 watt.</li></ul> <p>On attend avec impatience vos photos, vos vidéos ou de nouvelles recettes à partager !</p>
<b>MERCREDI</b>	<p><i>"Je suis bénévole à la Médiathèque de mon village, j'ai proposé aux équipes d'animer la page facebook de la Médiathèque. Je présente des lectures aux membres. Cela me permet de maintenir une activité, de partager et de rester en lien en cette période de confinement" Elisabeth</i></p>	<p><b>Lecture...</b></p> <p>Continuer à lire, découvrir de nouveaux ouvrages, lire le journal, permet d'entretenir les fonctions cognitives et de stimuler la curiosité.</p> <p>De nombreuses revues et journaux sont disponibles en ligne à faible coût si on ne peut se déplacer pour les acheter.</p> <p><a href="#">Consulter les sites de vos revues ou journaux préférés</a></p> <p>Des applications de lecture audio de livres existent moyennant quelques euros par mois</p> <p><a href="#">Je clique ici pour découvrir le site internet AUDIBLE</a></p>

**JEUDI**

*“Je propose (...) de créer un groupe de "café virtuel des aidants", étant moi-même confinée avec mon père et m'occupant de lui. Je vais plutôt bien et gère la situation au mieux, je peux donc témoigner et on peut échanger tous-toutes pour s'entraider.*

*Voilà pour ma petite pierre à l'édifice, bon courage à tous !” Elodie*

## A L'HEURE DU THE

Emma Mandin - Psychologue  
&  
Virginie MORELLI - Responsable d'accompagnement

Vous proposent  
un TEMPS D'ECHANGES et D'ECOUTE  
ENTRE AIDANTS PAR VISIO-CONFERENCE

Jeudi 16 avril à 15h00

*Vivre le confinement avec un proche  
malade ou en perte d'autonomie*

Inscription à l'adresse email : [associationa3.marseille@gmail.com](mailto:associationa3.marseille@gmail.com)  
Places limitées  
Le lien et le mot de passe pour accéder à visio-conférence vous seront  
communiqués suite à votre inscription



**VENDREDI**

“ Je me suis remise à l'anglais grâce à une application sur mon smartphone “

## Je découvre le monde !

Grâce à internet, il n'y a plus de limite pour apprendre et voyager de chez soi.

Quelque soit le motif: goût des voyage, plaisir culturel, stimulation intellectuelle, apprendre une langue ou la culture d'un pays ou d'une région, me permet d'améliorer ma concentration et me couper des ruminations.

Tous les jours à 20h00 sur France 5, découvrez l'émission

100 lieux qu'il faut voir

**SAMEDI**

*“N’ayant pas d’extérieur, je fabrique des masques pour ma famille et mes amis”*

### **J'utilise mes compétences manuelles**

Cela peut être l’occasion de faire une activité manuelle avec votre proche aidé : dessins, atelier confection, découpage etc...

[Je clique ici pour découvrir le MANDALA](#)

[Je peux suivre les conseils de France Alzheimer pour occuper mon proche aidé](#)

**Faites nous part de vos talents, nous sommes curieuses !**

**DIMANCHE**

*“Je prends du temps pour me relaxer, me détendre. Pour cela, j’utilise une application sur mon téléphone portable”*

### **Je prends soin de mon corps**

Que ce soit en détente ou en mouvement il est essentiel de prendre soin de son corps pour prendre soin de santé physique et psychologique.

L’association SIEL BLEU qui intervient régulièrement auprès des aidants animent en ligne des séances de gymnastique pour tous.

**J'enfile ma tenue de sport et je clique ICI**

## B.O.C n°4

### Questions

### Réponses

*“J’emploie une aide à domicile avec des CESU, mais je crains pour ma santé, et celle de mon proche. Quelles sont les solutions pour suspendre le contrat et ne pas pénaliser mon employé ?”*

**Le particulier employeur peut recourir à un dispositif d’indemnisation** exceptionnelle qui permet au salarié d’être rémunéré à hauteur de 80 % des heures non effectuées.

Un formulaire papier ou électronique sont à remplir et à envoyer à l'urssaf  
[Plus d'informations en cliquant ICI](#)

*“Je suis une personne âgée fragile ou isolée et j’éprouve des difficultés pour faire mes courses. Existe-t-il des services de livraison de courses à moindre frais ? “*

Certaines **enseignes ou commerçant de quartiers** livrent à domicile.  
**Renseignez vous auprès de vos commerces de quartier.**

**Mon Emile** : bénévoles de son équipe et son réseau pour intervention auprès de personnes isolées à mobilité réduite pour aide aux courses, soins sur ordonnance, retrait médicaments, installation skype ou whatsapp pour maintien liens sociaux.

**Contact : Mr BRUN 07.67.50.71.71**

**La croix Rouge** a mis en place un système de livraison de courses, de médicaments et de repas pour les personnes fragiles et isolées.

**Contact : 09.70.28.30.00**

**Vous avez plus de 70 ans et êtes bénéficiaires des caisses de retraite complémentaire agirc-arrco**, vous pouvez bénéficier à 5h de livraison de courses par semaine renouvelable.

**Contact : 0.971.090.971**

**Habitant-es de Septèmes les vallons :**

**contacter votre CCAS au 04.91.96.31.11 de 8h30 à 12h30**

*“La présence des aides à domicile (aide ménagère, auxiliaire de vie, aide soignante, infirmière, kinésithérapeute, portage de repas) a été diminuée pour mon proche aidé.*

*Cela m’affecte . je dois faire face à des tâches supplémentaires qui m’épuisent : courses, préparation des repas, ménage, rangement., nursing, stimulation de mon proche.*

*Et cela affecte mon proche qui perd ses repères. “*

**Je n’hésite pas à faire appel à ces services pour envisager avec eux une reprise partielle de leurs interventions**, tout en respectant les gestes barrières. Les professionnels du domicile commencent à être équipés en masque et matériels de protection.

**Je peux contacter le CCAS, ou au Pôle Infos Senior de mon arrondissement**, pour connaître les services d’intervention à domicile (soins, ménage, portage de repas, etc) qui acceptent les nouveaux bénéficiaires.

**L’association A3 peut aussi vous aider à distance :**

Je peux contacter la responsable d’accompagnement en cas de besoin de soutien social pour réaliser ces démarches

Je peux contacter la psychologue pour échanger sur ses difficultés, l’anxiété que peut générer cette charge de travail supplémentaire et le comportement de son proche aidé.

*“Je suis aidant-e active et je n’ai pas la possibilité de faire du télétravail. Je vis avec mon proche âgé et fragile, et je crains de lui transmettre le covid-19 en rentrant après le travail. Quels sont mes droits pour me protéger et protéger mon proche d’une éventuelle contamination ? “*

- 1.** Je respecte les gestes barrières et les règles de distanciation sociale sur mon lieu de travail
- 2.** Je peux demander à prendre le congé de proche aidant (non rémunéré) à mon employeur ou un congé classique. Sous réserve d'acceptation.
- 3.** Je me sens épuisé-e, ou porteur de symptôme, je contacte mon médecin traitant. Je lui décris mes symptômes et ma situation d’aidant.

Activités de répit  
à Domicile

# A L'HEURE DU THE

Emma Mandin - Psychologue  
&  
Virginie MORELLI - Responsable d'accompagnement

Vous proposent  
un TEMPS D'ECHANGES et D'ECOUTE  
ENTRE AIDANTS PAR VISIO-CONFERENCE

Jeudi 23 avril 2020  
15 H 00

**Inscription à l'adresse email : [associationa3.marseille@gmail.com](mailto:associationa3.marseille@gmail.com)**

**Places limitées**

**Le lien et le mot de passe pour accéder à visio-conférence vous seront  
communiqués suite à votre inscription**



**A VENIR**



## Atelier de Sophrologie en ligne

Basée sur la respiration et les ressentis corporels, la Sophrologie permet d'être plus présent à soi et d'écouter son corps.

Toutes les techniques permettent d'accéder à un état de bien-être et ainsi d'arriver à mieux gérer le quotidien.



Nous vous proposons  
**un atelier collectif en ligne**  
**1 fois par semaine**

**Le jour et l'heure étant encore en cours de réflexion, n'hésitez pas à nous faire part dès maintenant, de votre souhait de participer à cet atelier en ligne.**

*Pour les questions numériques et informatiques nous vous apporterons tout le soutien utile.*

## B.O.C n°5

Comment gérer ses émotions ? Comment gérer son stress ?

Comment retirer des bienfaits du confinement ?

Voici ce que les aidants du groupe d'échanges en ligne  
nous ont répondu !

Lâcher prise sur ses émotions en vivant le moment présent :

S'expérimenter pendant 21 jours à la méditation: <https://deepakchoprameditation.fr/>

Être guidé dans la méditation un peu tous les jours avec l'application Petit Bambou. Il suffit de créer un compte. [Je clique ICI pour plus d'infos](#)

Comprendre la Méditation de pleine conscience avec Christophe André (psychiatre).  
[Je clique ici pour écouter](#)

Pratiquer des activités physiques douces :

[Qi Gong avec Dominique Trovato](#)

[Ateliers de Qi Gong, yoga, méditation, sophro avec des thérapeutes Certifiés](#)

Se cultiver virtuellement :

<https://www.facebook.com/ReiseTripTour/>

Choisir des romans FEELGOOD :

*Le prince à la petite tasse* d'Emilie de Turkheim

*Les souvenirs d'enfance. La gloire de mon père - le château de ma mère- Le temps des Secrets.* De Marcel Pagnol

Apprécier le printemps durant le confinement pendant sa sortie autorisée :

Mieux connaître et apprécier les plantes en les photographiant et en les analysant avec l'application *plantnet* : <https://plantnet.org/>

Ecrire pour s'évader, écrire pour se remémorer, écrire pour se soulager

## Activités de répit à Domicile

### A L'HEURE DU THE

Emma Mandin - Psychologue  
&  
Virginie MORELLI - Responsable d'accompagnement

Vous proposent  
un TEMPS D'ECHANGES et D'ECOUTE  
ENTRE AIDANTS PAR VISIO-CONFERENCE

**JEUDI 30 AVRIL** **COMPLET**  
**15H00- 16H30**

Démarrage 15h15

*Inscription à l'adresse email : [associationa3.marseille@gmail.com](mailto:associationa3.marseille@gmail.com)*

*Places limitées*

*Le lien et le mot de passe pour accéder à visio-conférence vous seront  
communiqués suite à votre inscription*



**Vous êtes désireux de participer à un tel groupe d'échanges, n'hésitez pas à nous en faire part !**

**Nous réfléchirons à la mise en place d'un second groupe.**



## 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.



**COMPLET**

**Mercredi 29 avril  
De 14h00 à 15h30**

**Mardi 5 mai  
De 14h à 15h30**

Quelques places  
disponibles !

*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