

# Qualité de vie

## L'ergothérapeute

Comment aménager son **logement** pour maintenir à domicile une personne handicapée ou en perte d'autonomie. Contactez notre ergothérapeute au 0475821060. Elle pourra vous conseiller et vous orienter selon vos besoins.

### Les petits conseils de **Martine** et **Marina**, aidantes.

« Pour moi je suis axée sur le sport et l'artistique. Le sport me permet d'évacuer le stress. La natation m'apporte une **impression de liberté**. La marche pour parler avec d'autres personnes ».

Club Les Chamois Verts pour des randonnées avec d'autres personnes.

Emission de T.v. « le magazine de la santé » – par Marina Carrère d'Encausse à 13h45 sur France 2.

« Pour moi le chant est une véritable soupape. C'est une activité qui soigne... Et puis on appartient à un groupe, on parle d'autre chose que de l'aidé ».

« **Sommeil** et activité sont liées. L'activité favorise le sommeil réparateur. Rester devant la télévision ne permet pas de bien dormir. »

« L'important est de ne pas se décaler du **rythme et du lien social**, ne pas se couper du monde ».

**Suzanne** partage son expérience avec ce texte écrit par elle et dans lequel chacun pourra se reconnaître : **EN PARTAGE**

Jeanne : « J'ai vu le **Film : une jeune fille de 90 ans**. Il m'a fait réfléchir et donné un nouveau regard »

La Plateforme vous conseille le livre : **100 idées pour**

**accompagner un malade d'Alzheimer**, des centaines de conseils pratiques pour faciliter le quotidien de la personne malade et de son accompagnant, édition Tom Pouce, Auteur : France Alzheimer.

**Merci aux Aidants qui le souhaitent de nous communiquer toutes les astuces, bonnes idées ou références indispensables pour conserver une bonne qualité de vie.**

**Pour communiquer, utilisez le formulaire de contact [ici](#)**