

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](#)