



De gauche à droite : Audrey Stos (Directrice de l'association Espace Singulier), Laure Darcos (Sénatrice de l'Essonne), Sandrine Podolak (Présidente de l'association Espace Singulier), Marie-Claire Chambaret, (Vice-Présidente en charge des Seniors et des personnes en situation de handicap au Département), François Durovray (Président du Conseil Départemental) et Jocelyne Guidez (Sénatrice de l'Essonne)

L'AIDE AU BOUT DU FIL

0805 38 14 14. C'est un numéro unique gratuit à destination des aidants* lancé par le Conseil Départemental** lors de l'édition 2019 de l'évènement **Chez Eva One Day**. Porté par l'association Espace Singulier***, ce numéro est accessible 7 jours sur 7 de 8 heures à 22 heures. En semaine, des professionnels de l'association répondent aux interrogations des aidants de 8h à 18h. Des bénévoles (eux-mêmes anciens proches-aidants) assurent la continuité du service de 18h à 22h ainsi que le week-end.

« Vous avez une question, vous rencontrez un obstacle lié à votre situation d'aidant ? » Audrey Stos, directrice de l'association, vous invite à composer le **0805 38 14 14 !**

« Quand un aidant nous appelle, nous sommes en mesure de lui donner le contact d'un interlocuteur précis au sein d'un organisme ou bien encore d'une association grâce à un maillage de plus de 1 000 interlocuteurs nominatifs dans le département. » Pour Espace Singulier qui a déjà mis en place un service téléphonique destiné aux personnes en situation de handicap, aux aidants et aux professionnels - le 06.77.33.93.74 - ce numéro vert va permettre de continuer à créer des ponts et des relais en complémentarité de l'ensemble des ressources existantes sur le territoire.

* Un aidant s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou gravement malade. Ce soutien porte sur de nombreux aspects de la vie quotidienne : assistance, participation à l'administration des soins et des traitements, etc.

** L'Essonne est la première collectivité de France à proposer un tel dispositif. Il s'agit d'une expérimentation menée par le Conseil Départemental jusqu'à fin 2022.

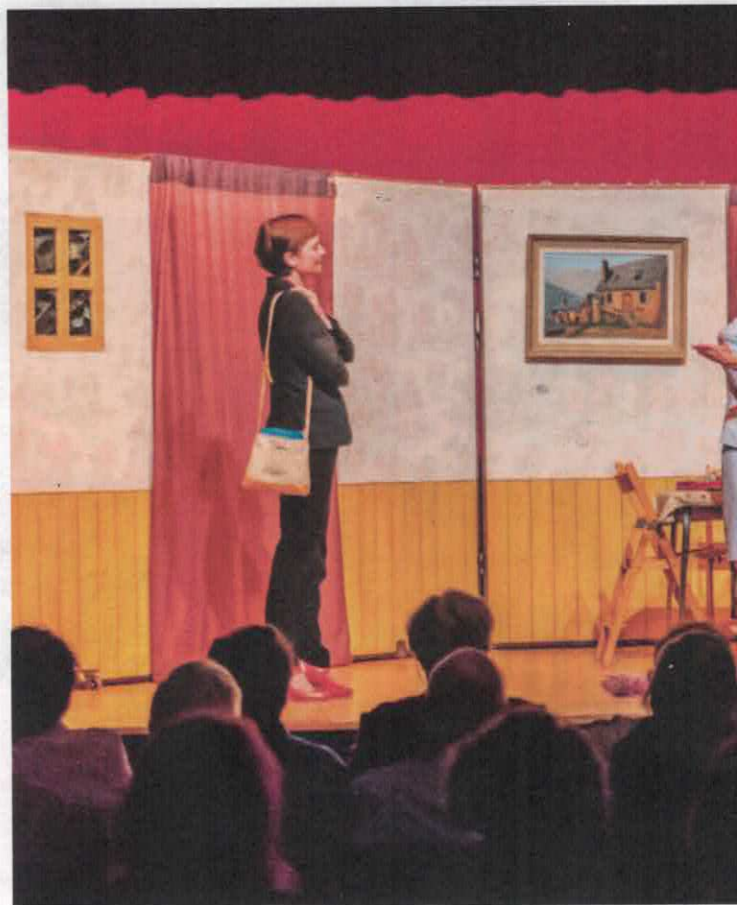
*** Avec le concours financier de la Conférence des financeurs pilotée par le Conseil Départemental de l'Essonne.



@EspaceSingulier



@espacesingulier



UNE SEMAINE POUR ET AVEC LES SENIORS

Lancée en 1951, la Semaine Bleue est l'occasion pour celles et ceux qui travaillent régulièrement auprès des seniors d'organiser des animations ou bien encore des conférences pour répondre au mieux à leurs attentes. Une semaine placée, cette année, sous le thème de l'innovation, comme nous l'expliquent Bouchra Laouès, Adjointe au Maire déléguée au Social et au Logement et Nadine Brioit, Conseillère Municipale déléguée aux Seniors et à la Solidarité. « Nous avons souhaité proposer des activités novatrices, avec notamment des matières consacrées à la découverte de pratiques sportives comme le mini-trampoline ou le tir à l'arc. » Pourquoi le sport ? Parce qu'après 50 ans, la masse musculaire et la force diminuent de 40 à 50%, que la prise de poids n'est pas rare et que l'équilibre est de plus en plus fragile. Or, pratiquer une activité physique permet de prévenir la prise de poids, de réduire le stress, de lutter contre l'ostéoporose, de booster les défenses immunitaires, de créer du lien social... au même titre qu'une représentation théâtrale sur la prévention des chutes, une conférence sur le « bien vivre chez soi » ou un atelier « bien manger » qui a été l'occasion de sensibiliser à la dénutrition et de rappeler que bien manger, c'est rester en bonne santé !