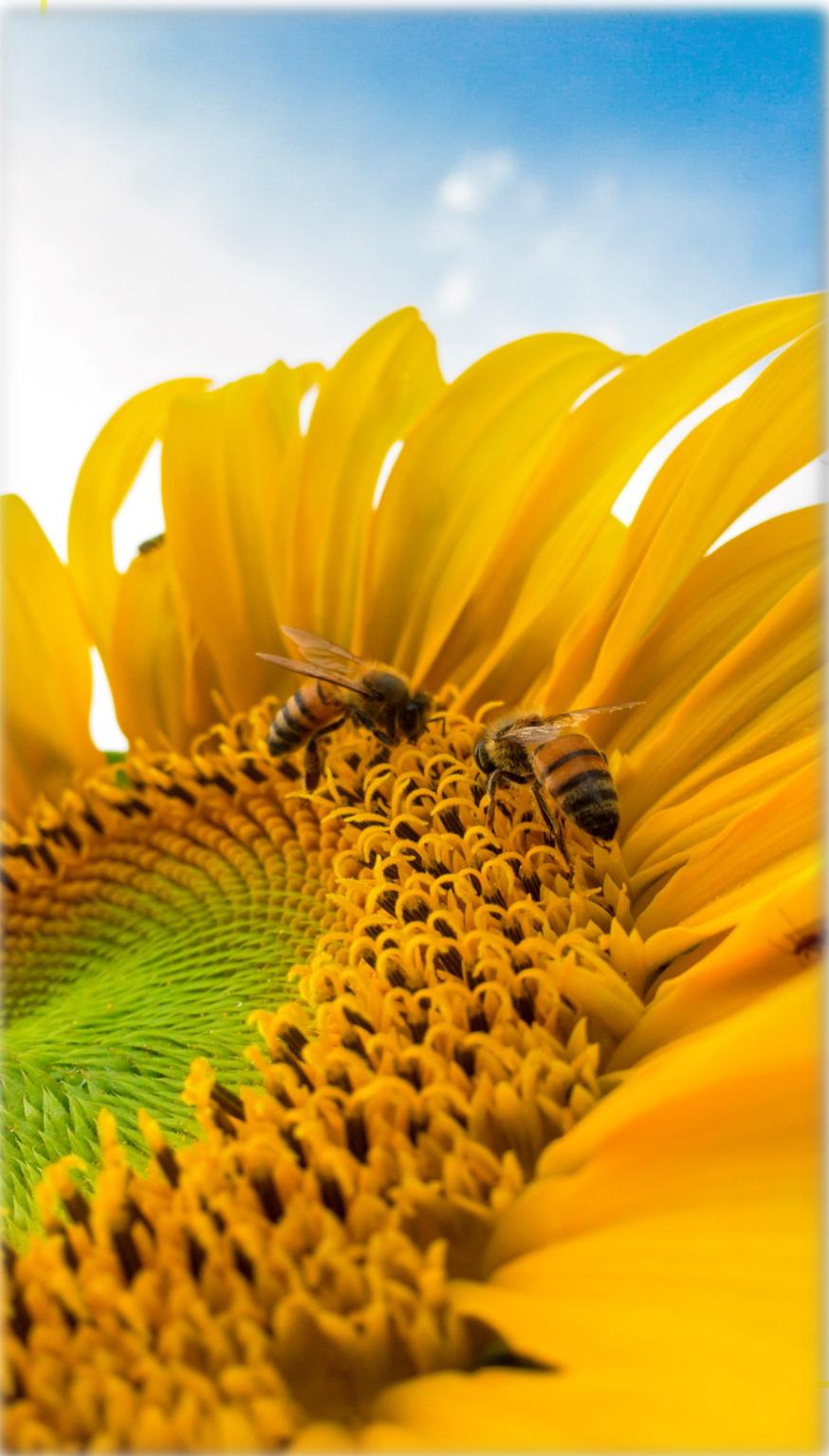


La gazette

de la plateforme de répit
Pour les aidants

N° 41 | 3ème trimestre 2023



Au sommaire

- 🌻 L'été arrive !
- 🌸 Les aides
- 🌻 10 ans du club
- 🌸 Agenda

L'édito de l'équipe



Bonjour à toutes et à tous !

Nous sommes ravies de vous retrouver pour cette nouvelle édition de la Gazette des aidants !

Comme chaque été, nous serons présentes auprès de vous, pour vous accompagner à domicile, ou dans nos locaux pour des activités collectives et individuelles.

Tout l'été, nous aurons à cœur de vous proposer différents événements qui, nous l'espérons, nous permettrons de

nous rassembler et de vous voir nombreux.

Dans cette édition, nous aborderons les éléments clés pour passer l'été dans de bonnes conditions, ensuite, nous évoquerons l'intérêt des différentes aides et pour finir nous reviendrons sur un événement marquant : les 10 ans de notre club « les jardins d'Alois ».

N'hésitez pas à nous appeler pour toutes demandes, nous sommes là pour vous !

Valentine DAMBLEMONT—psychologue : 06.27.55.44.84 ou 09.72.45.23.57

Sonia Lardet—infirmière animatrice : 07.84.58.78.82 ou 09.72.41.55.78

Petit Rappel

Bon
à savoir

Attention les chaleurs de l'été arrivent

Avec l'arrivée de l'été, les grandes chaleurs et les risques de canicule augmentent. C'est pourquoi, il est essentiel de suivre certains conseils pour passer cette période dans les meilleures conditions.

Des conseils pour passer l'été sans problème



- ◆ Buvez régulièrement tout au long de la journée de petites quantités. Prenez une bouteille d'eau pleine le matin, elle doit être vide le soir. Il n'est pas nécessaire de boire de l'eau fraîche.
- ◆ Evitez de sortir durant les périodes les plus chaudes (fin de matinée et début d'après midi). Lorsque vous sortez, restez à l'ombre, portez un chapeau.
- ◆ Aérez votre habitat le matin et le soir durant les périodes fraîches, mais gardez les fenêtres et les volets fermés durant la journée.
- ◆ Organisez votre garde robe : privilégiez des vêtements amples, des tissus légers et clairs.
- ◆ Prévoyez un « kit » de rafraichissement : brumisateur d'eau placé au frigo, utilisez des gants de toilettes humides pour refroidir le corps (nuque, poignets, chevilles), utilisez la climatisation ou un ventilateur.
- ◆ Privilégiez une alimentation riche en eau (fruits : melon, pastèque)

Attention : En cas de crampes (bras, jambes, ventre), d'étourdissements, ou d'insomnie inhabituelle il est essentiel de cesser les activités et de se rafraichir.

Infos pratiques



Les aides

Il n'est pas toujours facile d'avoir les informations concernant vos aides et vos droits. La plateforme de répit souhaiterait communiquer, informer sur l'importance de mettre en place des aides dès les premiers symptômes de la maladie.

Pourquoi mettre en place des aides ?

Vous êtes progressivement happés par les besoins de votre proche. Chaque jour se rajoute un peu plus de travail jusqu'à ce que le corps et/ou l'esprit disent stop.

Dès les premiers symptômes, il est important de mettre en place quelques heures au domicile qui pourront vous soulager dans un premier temps, mais surtout qui vont préparer votre proche à accepter la présence de personnes extérieures chez lui.

Il est essentiel d'agir rapidement afin de mettre en place un plan d'action, et de la stimulation. Cela peut permettre d'éviter les situations d'urgence qui sont plus compliquées à gérer.

Liste non exhaustive d'aide :

Aide financière	Aide humaine	Structure d'accueil	Aide juridique	Structure d'accompagnement
APA	Service d'aide à la personne	Accueil de jour	Personne de confiance	Plateforme de répit
Caisse retraite	Infirmier	Hôpital de jour	Directive anticipée	CHU
Caisse complémentaire	Kinésithérapeute	Halte répit	Sauvegarde de justice (habilitation familiale, curatelle, tutelle)	CCAS
Congé proche aidant	Orthophoniste	Hébergement temporaire		CODES 30
Mutuelle	Médecin généraliste	EHPAD		Association
	ESA	UCC		DAC 30
	Ergothérapeute	Famille d'accueil		

Contactez-nous si vous souhaitez des renseignements complémentaires

Retour : les 10 ans du club

En ce 1er Juin 2023, nous avons eu l'immense joie de fêter les 10 ans de notre club. Cette journée a été riche en émotions et en rires, et nous a permis de nous remémorer tous ces merveilleux moments partagés ensemble. Voici un petit retour en images de cette journée mémorable :



De l'émotion, des rires, des retrouvailles et d'innombrables souvenirs.



Un repas exquis et convivial !



De nombreux pas de danse mis en lumière par nos musiciens "les rossignoles" et leurs orgues de Barberie.

Agenda

Toutes nos activités sont proposées avec des objectifs précis :

- Recréer du lien.
- Partager des expériences.
- Prendre conscience de ses capacités.
- Reprendre goût à la vie.

Ces activités sont pour la plupart thérapeutiques, elles aident à équilibrer l'esprit, calmer le mental, améliorer le sommeil et votre santé.

Nous vous invitons à participer à tous ces ateliers qui restent gratuits grâce aux appels à projets que nous présentons chaque année .

Le bistrot des jardins reste ouvert tous les jours avec des programmations durant l'été. Nous continuons dans la joie et la bonne humeur avec des après midi dansants, des tournois de jeux de société et des gouters glacés

Ce trimestre, les activités d'échanges sont maintenues grâce à l'atelier « *j'ai mon mot à dire !* » qui est un espace de parole, d'écoute et de partage d'expérience pour les aidants. Nous maintenons également les activités de bien être grâce à la relaxation, « music Care » et « *Feel U* ». *Si vous avez des suggestions concernant de nouvelles activités, nous sommes à votre écoute, n'hésitez pas à nous en parler !*

Comme d'accoutumée, les activités sont gratuites avec inscription obligatoire (04 48 06 01 14).

Nous pouvons vous proposer d'assurer votre transport pour certaines activités.

Les activités vous sont proposées gratuitement car elles sont financées par la CFFPA du Gard.

(Une participation de 5€ sera demandée pour le déjeuner restaurant).



	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE
J'ai mon mot à dire ! <i>14h30 – 16h30</i>	MERCREDI 19	MERCREDI 23	MERCREDI 13
QI GONG <i>14h30</i>	JEUDI 13 JEUDI 27	JEUDI 31	JEUDI 7 JEUDI 21
RESTAURANT <i>12h30</i>	MERCREDI 26	JEUDI 24	MARDI 5 MERCREDI 20
BIEN-ÊTRE			
RELAXATION	Jeudi 20	Lundi 14	Mercredi 6
MUSIC CARE		Mardi 29	Mardi 19
FEEL U			
BISTROT DES JARDINS <i>14H30</i>			
Après-midi dansantes		LUNDI 21	VENDREDI 22
Tournoi jeux de société	MERCREDI 12		
Gouters glacés	MARDI 18	Mercredi 16	

PLATEFORME DE REPIT DES AIDANTS

Amaelles—Vivadom

Vous accompagnez un proche souffrant de maladie neurodégénérative (Maladie d'Alzheimer ou apparentée, Maladie de Parkinson, sclérose en plaque...),
Vous êtes **aidant** et vous pouvez avoir **besoin de conseils et de soutien** faire face.

La plateforme de répit est là pour vous accompagner.

Des professionnelles (infirmière et psychologue)

vous proposent :

**Ecoute, soutien, conseils, informations, orientation,
accompagnement personnalisé, activités collectives...**

Ne restez pas seul, contactez nous

Plateforme de répit Vivadom, les jardins d'Aloïs

840 rue Roger Bertreux, 30900 Nîmes

Dispositif **gratuit** d'écoute et de soutien pour les aidants, financé par
l'Agence régionale de santé Occitanie.



Le groupe Amaelles—Vivadom

Vivadom—Amaelles vous accompagne à domicile avec l'ensemble de ses services : équipe spécialisée Alzheimer, accueil de jour, aide et soins à domicile, entretien du logement, livraison de repas, courses, jardinage, télé-assistance ...

Tous ces services vous permettent de rester chez vous dans de bonnes conditions, le plus longtemps possible.

