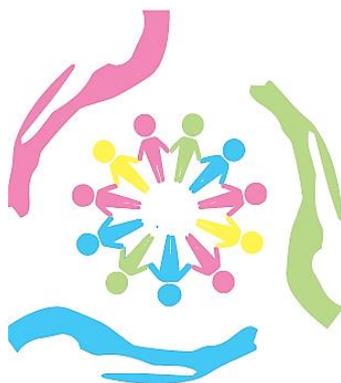


« Les Jardins de
Saint Hilaire »

Avril à Juin 2023



PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT
ET DE REPIT
À DESTINATION DES AIDANTS

GAZETTE N°17



EHPAD « Les Jardins de St-Hilaire, 131 chemin de Camp Ardon 30560 St-Hilaire de Brethmas.

Table des matières

❖ <i>PRESENTATION</i>	2
❖ <i>CONTACTS</i>	3
❖ <i>LES ACTIVITES EN PHOTOS</i>	4
❖ <i>INFORMATIONS</i>	5
➤ <i>INFORMATIONS</i>	6
❖ <i>INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES</i>	8
❖ <i>AGENDA DES ACTIVITES</i>	9
❖ <i>LES PARTENAIRES</i>	13
❖ <i>NOTES</i>	17

❖ PRESENTATION

La plateforme de répit s'adresse aux proches aidants des personnes atteintes de démences de type Alzheimer ou maladies apparentées, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, ou présentant une perte d'autonomie.

Ses Missions

Du répit

Activités thérapeutiques pour l'aidant, pour le couple aidant/aidé.

Du temps libéré pour l'aidant avec l'intervention ponctuelle d'un professionnel de santé à domicile.

Accueil à la journée, hébergements temporaire, définitif en EHPAD en fonction des besoins aidants/proches aidés.

Un soutien psychologique

Individuel (entretiens psychologiques, séances Snoezelen, relaxation, sophrologie).

Collectif (groupes de paroles,

Psychoéducation

Informations sur l'approche des maladies, les conduites à tenir face aux comportements troublés, aménager l'environnement...

Notre dispositif est entièrement GRATUIT

❖ CONTACTS

L'équipe de la plateforme de répit



De gauche à droite sur la photo :

Mme OLLIER Sophie

Ergothérapeute

Mme TUECH Malorie

Psychologue

Mme GRIMALDI Corinne

Infirmière

Mme GRENIER Marina

Infirmière coordinatrice de la plateforme

Mme GUERIT Clémence

Assistante de soins en gérontologie

Mr DOMERGUE Valentin

Aide-soignant

L'équipe est joignable **du lundi au vendredi**
de **9h à 17h** (hors jours fériés).

Tel : **04.66.60.29.14.**

Email : pfr@jsh.fr

❖ LES ACTIVITES EN PHOTOS

***Repas convivial « autour de la crêpe ! »
au restaurant le Blé Noir***



Une belle après-midi d'épiphanie !



❖ INFORMATIONS

SEANCES REFLEXOLOGIE ET SOPHROLOGIE

Corinne propose des séances individuelles de sophrologie et de réflexologie plantaire sur rendez-vous.

La réflexologie plantaire est une méthode de médecine douce d'origine chinoise.

Elle permet l'activation des zones du corps par des pressions et massages de toute la surface du pied.

Cette stimulation permet d'obtenir un mieux-être.

Durée séance réflexologie : 1h.

Durée séance sophrologie : 1h30.



SEANCES SNOEZELLEN (ACTIVITES MULTI-SENSOIRELLES)

L'approche Snoezelen propose d'introduire la notion de bien-être à travers la découverte ou la redécouverte du monde des sensations.

Dans une ambiance apaisante, ces espaces proposent une stimulation des différents sens (sons, odeurs, goûts, textures, couleurs, effets lumineux) afin de favoriser la détente physique et/ou psychique, favoriser la relation avec l'autre dans un cadre sécurisant et éveiller une plus grande capacité de communication verbale ou non-verbale.

Les séances Snoezelen proposées sur la gazette correspondent à des séances individuelles ou en couple aidant/aidé uniquement sur rendez-vous.



➤ INFORMATIONS



Temps libéré

***Le vécu du quotidien devient difficile pour vous ?
Vous ne vous autorisez que peu de temps personnel en dehors de vos
engagements auprès de votre proche ?***

C'est décidé, je prends du temps pour moi !

Le temps libéré a pour but de proposer aux aidants du temps de répit ... prises de rendez-vous médicaux, courses alimentaires, besoin de souffler...

La présence d'un membre de notre équipe au domicile de votre proche aidé rend possible ces instants de répit.

Les activités proposées à votre proche sont évaluées ensemble lors d'un premier contact afin d'optimiser les bénéfices de cet accompagnement et éviter la mise en échec.

Les interventions à domicile sont gratuites et peuvent s'étendre de 1h à 4h de temps par semaine ou tous les 15 jours (et jusqu'à 16h de temps maximum par aidant par mois) au domicile de vos proches (conjoint, parents etc...) étant touchés par une maladie neurodégénérative de type Alzheimer ou maladies apparentées, ou présentant une perte d'autonomie.

Le temps libéré ne se substitue pas à d'autres dispositifs tels que les accueils de jour ni à l'intervention d'autres partenaires au domicile.

Le temps libéré doit s'entendre différemment du « relayage à domicile » dont l'action s'étale sur une durée de 24h minimum.

Pour bénéficier d'avantage d'informations sur le dispositif, vous pouvez vous rapprocher de la plateforme (coordonnées téléphoniques page 3).

LAST NEWS !



Suite au départ temporaire de Mme TUECH Malorie pour son congé maternité, notre équipe a le plaisir d'accueillir Mme MAURIN Elodie, remplaçante, intégrée à l'équipe depuis quelques semaines.



La Plateforme de Répit à destination des Aidants « Les Jardins de Saint-Hilaire » participe au projet de ce nouveau lieu de vie pour les aidants (Permanences régulières).

LAST NEWS !



Inauguration de "L'instant Répit" le Mardi 14 Mars 2023. Place des Martyrs-de-la-Résistance du centre-ville d'Alès.

❖ INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES

MUSICOTHÉRAPIE

La musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise les composantes de la musique pour améliorer, maintenir le bien-être physique et psychique de la personne. Elle vise à faciliter la communication et l'expression en ayant recourt aux sons, aux rythmes, aux mélodies, ce qui permet de faire ressurgir les émotions. *Atelier mensuel. Durée de la séance : 1h30.*

ART-THÉRAPIE

L'art-thérapie est une méthode de soin utilisant l'art comme outil d'expression qui permet de percevoir et de communiquer différemment son vécu.

Il n'est pas question d'esthétisme et par conséquent, aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Les cours proposés sont *mensuels* et *collectifs*. *Durée des cours : 1h30.*

ATELIER A VISÉE PHILOSOPHIQUE

Proposée par l'art-thérapeute intervenant sur la plateforme, le but des ateliers à visée philosophique est axé sur le plaisir d'échanger et de discuter.

Le choix du premier sujet tourne autour de la définition de la philosophie et ce que cette pratique peut apporter. Puis ce sont les participants qui choisissent les thèmes universels qu'ils souhaitent aborder. Nous partons d'un support (mot, image, tableau ...).

Les cours proposés sont *mensuels* et *collectifs*. *Durée des cours : 1h30.*

SOPHROLOGIE

La sophrologie est un outil qui va permettre à la personne d'appréhender plus sereinement les situations du quotidien (gestion du stress et des émotions), grâce à des exercices d'apprentissage simples (via la respiration, l'écoute du corps et un entrainement à la détente comme la relaxation).

Les cours proposés sont *mensuels* et *collectifs*. *Durée des cours : 1h30.*

BIEN-ETRE

Notre esthéticienne peut vous proposer une palette diversifiée d'ateliers à titre individuel (massage du visage, du cuir chevelu, des mains etc...) ou collectif (cours d'auto-maquillage, soins visages etc...).

Pour connaître la thématique du mois, vous pouvez téléphoner à l'équipe de la plateforme.

Durée de l'atelier : 1h.

ATELIER PILÂTES ET DANSE

REPRISE

Le Pilâtes est une méthode qui permet le travail de tous les muscles profonds en douceur. Cette approche corporelle comporte plusieurs principes notamment : la maîtrise du mouvement, la concentration, la respiration, le centrage.

Elle améliore l'harmonie et l'équilibre physique et mental.

La danse dite « en ligne » est une danse sans partenaire, pratiquée collectivement par un large public pour le plaisir, de manière ludique.

Elle favorise la détente et la coordination. *Atelier mensuel. Durée de l'atelier : 2h.*

ATELIER QI GONG ET CALLIGRAPHIE CHINOISE

Laure Ozanon propose des ateliers d'exploration autour de l'encre afin de construire ou reconstruire un espace intérieur créateur et intuitif.

A mi-chemin entre l'art et le soin grâce à ses 20 ans d'expérience en Chine et sa formation en Thérapie Systémique et médecine chinoise, les séances apportent un bienfait immédiat tant corporel que mental.

Déroulé d'une séance :

Mise en corps par 30 mn de Qi gong de la femme gymnastique chinoise, présentation du thème de la séance, approche du matériel spécifique utilisé (fourni pour chaque atelier).

Pratique guidée de l'encre par différentes approches en lien avec le thème de la séance.

Production artistique et partage des ressentis par un cercle de paroles.

Atelier mensuel. Durée de l'atelier : 2h.

SANTÉ PAR LE QI GONG

Laure Ozanon praticienne Tuina vous propose des séances de *Santé par le Qigong* issues de la *médecine traditionnelle chinoise*.

Les effets de diminution du stress et des tensions sont essentiellement dus au maintien de l'attention sur la respiration et les mouvements simples en position debout parfois assise.

Complétées par *des séquences d'auto-massage* sur les méridiens la pratique régulière de ces séances renforce le corps (vitalité souplesse détente articulation) et l'esprit (mémoire émotion insomnie apaisement).

Tenue souple conseillée. Durée 1h30.

GYM DOUCE

Activité physique adaptée animée par l'ergothérapeute, à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul. Durée : 1h30.

GROUPE DE PAROLES – « LE JARDIN DES MOTS »

Animé par la psychologue, « le jardin des mots » offre un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche malade. Durée : 1h30.

RENCONTRE CONVIVIALE

Moment de partages et d'échanges entre les membres de l'équipe de la plateforme, les aidants et/ou le couple aidant-aidé autour d'un goûter gourmand.

Discussions conviviales, chaleureuses où chacun peut s'exprimer au gré de ses envies, de ses centres d'intérêts, partager des souvenirs personnels, rire, sourire. Durée : 1h30.

Toutes les activités sont gratuites.

L'INSCRIPTION ET L'ADHÉSION À LA PLATEFORME SONT OBLIGATOIRES.

Le TRANSPORT pourra être assuré par notre équipe pour les aidants et proches aidés présentant une perte d'autonomie, une mobilité réduite ou ne disposant pas de moyen de locomotion.

❖ AGENDA DES ACTIVITES

- AVRIL



Lundi 03 Avril

- Atelier écriture
- 14h - 16h

Mardi 04 Avril

- Atelier sophrologie
- 14h30 - 16h

Jeudi 06 Avril

- Atelier santé qi gong
- 14h30 - 16h

Jeudi 13 Avril

- Qi gong et calligraphie
- 14h - 16h

REPRISE

Vendredi 14 Avril

- Atelier philosophie
- 14h30 - 16h

Lundi 17 Avril

- Atelier bien-être
- 11h - 12h

Mardi 18 Avril

- Atelier art-thérapie
- 14h30 - 16h

Mercredi 19 Avril

- Groupe de parole
- 14h30 - 16h

Jeudi 20 Avril

- Gym douce
- 14h30 - 16h

Vendredi 21 Avril

- Atelier pilâtes et danse
- 14h - 16h

REPRISE

Lundi 24 Avril

- Atelier bien-être
- 11h - 12h

Mardi 25 Avril

- Atelier mémoire
- 10h30 - 12h
- Atelier sophrologie
- 14h30 - 16h

Jeudi 27 Avril

- Atelier santé qi gong
- 14h30 - 16h

Vendredi 28 Avril

- Musicothérapie
- 14h - 15h

- MAI

Mardi 02 Mai

- Groupe de parole
- 14h30 - 16h

Jeudi 04 Mai

- Qi gong et calligraphie
- 14h - 16h

REPRISE

Vendredi 05 Mai

- Atelier philosophie
- 14h30 - 16h

Mardi 09 Mai

- Atelier cuisine et repas convivial
- 10h - 14h

Jeudi 11 Mai

- Atelier santé qi gong
- 14h 30 - 16h

Vendredi 12 mai

- Atelier pilates danse
- 14h - 16h

REPRISE

Lundi 15 Mai

- Atelier bien-être
- 11h - 12h
- Atelier écriture
- 14h - 16h

Mardi 16 Mai

- Atelier sophrologie
- 14h30 - 16h

Lundi 22 Mai

- Atelier bien-être
- 11h - 12h

Mardi 23 mai

- Atelier sophrologie
- 14h30 - 16h

Jeudi 25 Mai

- Gym douce
- 14h30 - 16h

Vendredi 26 Mai

- Musicothérapie
- 14h - 15h

Mardi 30 Mai

- Atelier art-thérapie
- 14h30 - 16h

Mercredi 31 mai

- Atelier mémoire
- 10h30 - 12h





- JUIN



❖ LES PARTENAIRES



Le café des aidants

Présence 30 poursuit son action de soutien auprès des proches aidants par l'organisation de « **Pauses Café Connectées** ».

Ces temps de pause sont également à destination des proches aidants étant en activité professionnelle.

Les proches aidants souhaitant participer à ces temps d'échanges peuvent contacter le **04.66.70.50.33** ou bien s'inscrire par mail directement auprès de l'animatrice à assia.cafedesaidants@gmail.com.



France Alzheimer

France Alzheimer propose des actions pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée mais également des formations pour les aidants.

Pour tout renseignement ou inscription contactez :

France Alzheimer Gard

☎ **04.66.21.03.09**



La maison des aidants

07 Rue Abbé Masson
30110 La Grand Combe

☎ **06.47.21.24.67**

@ : maisondesaidants.gc@filieris.fr. La Maison des aidants est un lieu de soutien des aidants familiaux de personnes fragilisées par l'âge ou la maladie. Ils proposent également des activités pour les aidants.

Allô J'aide un proche

Le Pôle Régional des Maladies Neuro-Dégénératives (PMND) dispose d'une ligne téléphonique consacrée aux proches aidants de patients atteints de maladies neurodégénératives.

Vous pouvez bénéficier gratuitement d'une écoute et d'un soutien auprès d'un psychologue de 18h à 22h, 7 jours / 7.

☎ **0806.806.830**



Maladies :
Alzheimer
Parkinson
Sclérose En Plaques
et autres maladies
neuro-évaluatives

**Allô,
J'aide un proche**

▶ **0806 806 830**

Ecoute et soutien
de 18h00 à 22h00, 7j/7
(prix d'un appel local)

La ligne des aidants :
« Allo, j'aide un proche »

Le 0806 806 830
Entretien psychologique GRATUIT

7j/7
De 18h00 à 22h00
14 psychologues
Écoute, soutien et informations



L'Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA)

L'équipe spécialisée Alzheimer (ESA) accompagne les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées et soutient leurs proches. Elle s'adresse à des personnes diagnostiquées à un stade léger ou modéré de la maladie.

L'équipe spécialisée Alzheimer de l'APS est rattachée au service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) de Saint-Christol les Alès. Elle est composée d'une infirmière coordonnatrice, d'une ergothérapeute, d'une psychomotricienne, et d'assistantes de soins en gériatrie (ASG).

L'équipe spécialisée Alzheimer intervient sur 131 communes gardoises, notamment dans les secteurs de : Alès, Génolhac, Rousson, Barjac, La Grand-Combe, Anduze, Lasalle, Sauve, Lédignan, Quissac...

L'objectif d'une équipe spécialisée Alzheimer est de permettre aux personnes de rester vivre le plus longtemps possible à domicile.

Pour cela, l'équipe spécialisée Alzheimer va :

- aider les personnes à maintenir leur autonomie en stimulant leurs capacités (de mobilité, d'attention, de compréhension) et en apportant des conseils pour adapter l'environnement matériel afin de faciliter les gestes de la vie quotidienne,
- aider à prévenir ou réduire des troubles du comportement par une approche non médicamenteuse,
- encourager et soutenir les aidants, les sensibiliser et les accompagner pour améliorer la relation aidant-patient.

Comment se faire accompagner par l'équipe spécialisée Alzheimer ?

L'ESA intervient à domicile sur prescription médicale. Cette prescription peut être faite par le médecin traitant ou par un médecin spécialiste (neurologue, consultation mémoire).

Il est possible de bénéficier de 12 à 15 séances maximum par an, réparties sur 3 mois.

Le coût de ces interventions est pris en charge à 100% par l'Assurance maladie.



CONTACT

EQUIPE SPECIALISEE ALZHEIMER. E.S.A

04.66.60.62.66

Antenne de l'APS Cévennes

esa@aps30.fr – aps30.fr

DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT
RELAIS POUR LES PERSONNES

TARIF EHPAD LABAHOU		
AUTONOMIE DE LA PERSONNE ACCUEILLIE	GIR 1/2	GIR 3/4
RESTE A CHARGE DANS LE CADRE DE CE DISPOSITIF	37.48€	29.35 €

L'EHPAD Labahou est une structure médicalisée qui accueille des personnes âgées seules ou en couple. Au calme et au cœur d'un vaste parc arboré, l'établissement offre 65 places d'hébergements en milieu ouvert.

<http://labahou.fondationdiaconesses.org>



TARIF EHPAD LES CISTES		
AUTONOMIE DE LA PERSONNE ACCUEILLIE	GIR 1/2	GIR 3/4
RESTE A CHARGE DANS LE CADRE DE CE DISPOSITIF	35.40 €	28.02 €

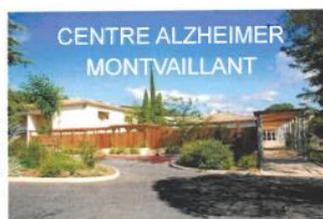
Cet établissement récent offre un environnement confortable, lumineux et moderne. Il est composé 5 unités de 13 lits dont une unité en secteur sécurisé.

<http://cistes.fondationdiaconesses.org>

TARIF EHPAD MONTVAILLANT		
AUTONOMIE DE LA PERSONNE ACCUEILLIE	GIR 1/2	GIR 3/4
RESTE A CHARGE DANS LE CADRE DE CE DISPOSITIF	35.38 €	28.01 €

La spécificité de l'établissement, réside dans l'accueil exclusif de personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. L'architecture est entièrement pensée pour prendre en soins des personnes atteintes de troubles cognitifs.

<http://montvaillant.fondationdiaconesses.org>



DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT
RELAIS POUR LES PERSONNES

Hébergement temporaire en EHPAD avec reste à charge limité

Le dispositif prévoit la mise à disposition de 6 places (2 par établissement) d'hébergement temporaire conditionné selon des motifs de recours limités (voir ci-dessous). La durée de l'hébergement doit être comprise entre 15 et 30 jours maximum. La disponibilité des places est visible sur le site internet des établissements. Grâce au financement de l'ARS d'une partie du tarif journalier, le reste à charge (voir page n°2) est proche du forfait hospitalier pour la personne bénéficiant du dispositif.

« Pour un retour sécurisé
de la personne âgée à
son domicile. »

Motifs de recours au dispositif

- ⇒ En cas de sortie des urgences ou d'hospitalisation, si le retour à domicile est momentanément impossible et le recours à une hospitalisation non justifié.
- ⇒ En cas de carence de l'aidant (rupture brutale de l'aidant, hospitalisation de l'aidant).

EHPAD CENTRE ALZHEIMER
MONTVAILLANT

261 route de Gaujac,
30140 Boisset et Gaujac
04.66.34.75.00

EHPAD CHÂTEAU LABAHOU

350 chemin du château
30140 Anduze
04.66.78.38.38

EHPAD LES CISTES

250 chemin de la Rabade
30700 Saint-Quentin-La-Poterie
04.66.22.10.79

PERSONNE À CONTACTER : Ingrid ROCHE accueil.relais@fondationdiaconesses.org

❖ NOTES

NOTES :

