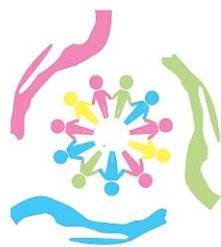


« Les Jardins de Saint Hilaire »

Octobre à Décembre 2022



# PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT A DESTINATION DES AIDANTS



## Gazette N° 15



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

# SOMMAIRE

PRESENTATION

page 2

CONTACTS

page 3

INFORMATIONS

page 5

LES ACTIVITES EN PHOTO

page 6

INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES

page 7

AGENDA DES ACTIVITES

page 9

LES PARTENAIRES

page 12

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, relaxation).

### Psychoéducation

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

Notre dispositif est entièrement GRATUIT

*L'équipe de la plateforme de répit*



De gauche à droite sur la photo :

<b>Mme OLLIER Sophie</b>	Ergothérapeute
<b>Mme TUECH Malorie</b>	Psychologue
<b>Mme GRIMALDI Corinne</b>	Infirmière
<b>Mme GRENIER Marina</b>	Responsable
<b>Mme GUERIT Clémence</b>	Assistante de soins en gérontologie
<b>Mr DOMERGUE Valentin</b>	Aide-soignant

 La Plateforme est joignable : 

**Du Lundi  
au Vendredi**

**De 9h à 17h  
(Hors jours fériés)**



  
**04.66.60.29.14**

 **[pfr@jsh.fr](mailto:pfr@jsh.fr)**

### 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-SENSORIELLES)

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.*





## LE 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 4).

### 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 entraînement à la détente comme la relaxation).

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

## ATELIERS 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...). *Ateliers mensuels. Durée de l'atelier : 1h.*

## ATELIER PILÂTES ET DANSE

NOUVEAUTÉ

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

NOUVEAUTÉ

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.*

---

Toutes les activités sont gratuites mais

L'INSCRIPTION ET L'ADHESION A LA PLATEFORME SONT OBLIGATOIRES

au 04.66.60.29.14.

Le transport pourra être assuré par notre équipe en cas de besoin.

---

OCTOBRE

Mardi 4 Octobre

Art-thérapie

14h30 – 16h.

Vendredi 7 Octobre

Pilâtes et Danse

14h30 -16h30.

Mardi 11 Octobre

Sophrologie

14h30 – 16h.

Jeudi 13 Octobre

Qi gong

et

Calligraphie chinoise

14h30 – 16h30.

Vendredi 14 Octobre

Musicothérapie

14h – 15h.

Nouvel horaire



6 places offertes par la PFR

Repas + Spectacle

« Le Dîner de cons »  
au Pelousse Paradise



Rdv à partir de 19h sur place.  
(3 rue Josué Louche 30100 Alès)

Possibilité de transport par la  
PFR.

Mardi 18 Octobre

Rencontre Conviviale

14h30 – 16h.

Vendredi 21 Octobre

Atelier Philosophie

14h30 – 16h.

Lundi 24 Octobre

Atelier Bien-être

11h – 12h.

Jeudi 27 Octobre

Gym Douce

14h30 – 16h.



Lundi 31 octobre

Groupe de Paroles

14h30 – 16h.

# NOVEMBRE

**Vendredi 4 Novembre**

**Musicothérapie**

**14h – 15h.**

**Mardi 8 Novembre**

**Art-thérapie**

**14h30 – 16h.**

**Jeudi 10 Novembre**

**Sortie Musée de la Romanité  
Nîmes**

**(Participation entrée : 9 Euros)**

**Départ 13h30 DE LA PFR**

**Mardi 15 Novembre**

**Sophrologie**

**14h30 - 16h.**

**Jeudi 17 Novembre**

**Qi gong  
et**

**Calligraphie**

**14h30 – 16h30.**



**Lundi 21 Novembre**

**Atelier Bien-être**

**11h – 12h.**

**Vendredi 18 Novembre**

**Philosophie**

**14h30 – 16h.**

**Vendredi 25 Novembre**

**Pilâtes et Danse**

**14h30 – 16h30.**

**Mardi 22 Novembre**

**Gym douce**

**14h30 – 16h.**

**Lundi 28 Novembre**

**Groupe de Paroles**

**14h30 – 16h.**

**Mardi 29 Novembre**

**Repas convivial**

**12h – 15h30.**



# DECEMBRE

**Jeudi 1 Décembre**  
**Sortie Nougaterie**  
**des Fumades et**  
**Restaurant**  
**(Participation**  
**demandée )**



**Mardi 6 Décembre**  
**Art-thérapie**  
**14h30– 16h.**



**Jeudi 8 Décembre**  
**Qi gong**  
**Et**  
**Calligraphie**  
**13h30 – 16h30.**

**Vendredi 9 Décembre**  
**Musicothérapie**  
**14h-15h.**

**Mardi 13 Décembre**  
**Atelier Philosophie**  
**14h30 – 16h.**

**Lundi 12 Décembre**  
**Atelier Bien-être**  
**11h – 12h.**

**Jeudi 15 Décembre**  
**Atelier Sophrologie**  
**14h30 – 16h.**

**Vendredi 16 Décembre**  
**Pilâtes et Danse**  
**14h30 – 16h30.**

**Lundi 19 Décembre**  
**Groupe de Paroles**  
**14h30 – 16h.**



**Mardi 20 Décembre**  
**Gym Douce**  
**14h30 – 16h.**

**Jeudi 22 Décembre**  
**Repas de Noël**  
**11h30 – 15h30.**



## 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](mailto: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](mailto: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-évolutives

**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 gérontologie (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**

**INFIRMIÈRE COORDINATRICE** : Anne GESSELLE –

**04.66.60.50.11** - [esa@aps30.fr](mailto:esa@aps30.fr) – [aps30.fr](http://aps30.fr)

NOTES :

