

La gazette de la plateforme

Pour les aidants

N° 37 | 3 ème trimestre 2022



L'édito de l'équipe



Voilà l'été!

Comme chaque été, la plateforme de répit continue de vous soutenir et vous accompagner à domicile et à vous proposer des activités en collectif.

Un agenda un peu allégé à cause de la chaleur mais quand même de beaux moments en perspective pour passer un bon été ensemble. Nous aurons l'occasion de nous retrouver lors de goûters glacés et gourmands pour un moment de fraîcheur en toute convivialité.

Nous espérons avoir le plaisir de vous voir cet été et de passer un moment ensemble.

Aurélie et Sonia

Au sommaire

Infos pratiques

Focus

Agenda

Infos pratiques

Hydratation : quelques conseils pour l'été

Quel que soit l'âge, une déshydratation minime suffit à altérer le bon fonctionnement de nos organes, mais les personnes âgées sont plus vulnérables. En cas de déshydratation on peut ainsi ressentir une fatigue, des maux de tête, des douleurs articulaires plus importantes...

Pour prévenir la déshydratation, **l'eau est bien sûr notre meilleure alliée!** Il est recommandé d'en boire 1,5 / 2 à litres d'eau par jour. Bien qu'elle soit la seule boisson indispensable pour préserver notre santé et surtout réguler et maintenir une température constante à l'intérieur de notre corps, il est possible de varier un peu. N'hésitez pas à préparer des thés ou infusions chauds ou en version glacée (sans ajout de sucre). Autre exemple, au lieu d'utiliser des sirops sucrés, pourquoi ne pas préparer soi-même une citronnade en pressant des citrons frais dans de l'eau, ou un thé glacé à la menthe en laissant infuser des feuilles de menthe fraîche.



N'attendez pas d'avoir soif pour boire car la soif est déjà un signe de déshydratation ! N'hésitez pas à garder une bouteille d'eau à côté de vous pour vous inciter à boire par petites gorgées tout au long de la journée.

Enfin, **pensez aux fruits et légumes frais** (et notamment certains fruits de l'été tels que la pastèque, le melon) qui sont eux aussi gorgés d'eau, et aux soupes notamment froides comme le gaspacho.

Infos pratiques

Dès septembre, retrouvez les halte répit

Depuis le mois de mai, la plateforme de répit a mis en place deux halte répit sur les communes de Nîmes et Caissargues. Deux autres sont en projet à Bouillargues et Caveirac.

La halte répit permet aux aidants de confier leur proche à une équipe spécialisée (auxiliaire de vie et bénévole France Alzheimer) afin de passer le relai et leur permettre



de prendre un peu de temps pour eux. C'est un lieu d'accueil qui propose des activités variées et adaptées aux personnes souffrant de troubles cognitifs.

La pause estivale en juillet/août va nous permettre de préparer au mieux le retour de ces actions dès le mois de septembre.

Solution de proximité, flexible, gratuite et facile d'accès, la halte répit a pour but de procurer du répit aux aidants et stimuler les personnes aidées en luttant contre l'isolement. Et en favorisant le lien social.

Notre équipe est à votre disposition pour vous présenter plus en détails l'intérêt des halte répit pour vous comme pour votre proche.

Les halte répit sont soutenues par France Alzheimer, Malakoff Humanis et la CFPPA du Gard.

Focus

L'espace ressource proches aidants du CODES 30

Les proches aidants constituent un public auprès duquel le CODES 30 (comité départemental d'éducation à la santé) intervient depuis plusieurs années déjà sur l'ensemble du département du Gard. Son action se concrétise aujourd'hui par la proposition d'un espace dédié aux aidants, dans les locaux du CODES.

L'Espace Ressource Proches Aidants a pour vocation de sensibiliser sur le rôle de l'aidant, son vécu mais également sur les aides et les structures locales disponibles. C'est un lieu où chaque proche aidant peut se renseigner sur les aides auxquelles il a droit, et sur les structures qui existent dans le département.

Vous y retrouverez : les dispositifs d'aide au répit des proches aidants, les actions de soutien aux aidants, des brochures sur l'alimentation du proche et la perte d'autonomie, de la documentation (livres, revues ...)

ateliers collectifs

formation

guides

livres

information

outils

pédagogiques



à
**L'Espace Ressource
Santé**
**58 avenue Georges
Pompidou**
30900 Nîmes

04.66.21.10.11

www.codes30.org

Agenda

Comme chaque été nous vous proposerons de nous retrouver aux jardins d'Aloïs autour de **goûters glacés***. L'occasion de se régaler de bonnes glaces et de passer ensemble un moment agréable en toute convivialité.



MUSIC CARE



Nous poursuivons les ateliers de **musicothérapie avec Music Care*** afin de vous aider à lutter contre le stress et l'anxiété.

Sonia vous proposera également des **séances de relaxation*** pour vous offrir un moment de détente et de bien être intérieur.



Dès le mois de septembre nous reprendrons l'habitude des déjeuners au restaurant. Ce sont toujours des moments très sympathiques qui rencontrent de plus en plus de succès!

*** ces activités ont lieu aux jardins d'Aloïs, 840 rue Roger Bertreux, 30900 Nîmes**

Agenda complet page suivante

- Inscription obligatoire (04 48 06 01 14)

- Le transport peut être assuré.

- Les activités vous sont proposées gratuitement car elles

sont financées par la CFFPA du Gard. (Participation de 5€ demandée pour le déjeuner au restaurant).





	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE
Musico-thérapie			
14h30	Mercredi 6 Mardi 19	Jeudi 11 Jeudi 25	Jeudi 8 Mercredi 28
Goûter glacé	Lundi 18	Vendredi 19	-
14h30			
Relaxation	Lundi 11	Mercredi 3	Jeudi 1er
14h30	Mardi 26	Mardi 16	Mardi 13
Déjeuner au restaurant	-	-	Vendredi 23

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 pour faire.

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 ...

Tous ces services vous permettent de rester chez vous dans de bonnes