

« Les Jardins de Saint Hilaire »

Avril à Juin 2022



GAZETTE
N°13



PLATEFORME
D'ACCOMPAGNEMENT
ET DE RÉPIT
A DESTINATION
DES AIDANTS

SOMMAIRE

PRESENTATION

page 1

CONTACTS

page 2

PHOTOS

page 3

INFORMATIONS

page 4

AGENDA DES ACTIVITES

page 8

LES AUTRES DISPOSITIFS

page 11



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, séances Snoezelen, relaxation).

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 :

- | | |
|-----------------------------|--|
| Mme TUECH Malorie | <i>Psychologue</i> |
| Mme GUERIT Clémence | <i>Assistante de soins en gérontologie</i> |
| Mme OLLIER Sophie | <i>Ergothérapeute</i> |
| Mr DOMERGUE Valentin | <i>Agent de soins – Temps libéré -</i> |
| Mme GRENIER Marina | <i>Infirmière Coordinatrice</i> |



La Plateforme est joignable :

**Du Lundi
au Vendredi**

De 9h à 17h




04.66.60.68.60

 **pfr@jsh.fr**

LES ACTIVITES EN PHOTOS



La salle de la plateforme

Toutes nos activités se déroulent ici !



La rencontre conviviale

et sa farandole de crêpes et de gourmands !





LE TEMPS LIBÉRÉ

Le vécu du quotidien devient difficile pour vous, aidant ?

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).



Valentin, membre de l'équipe PFR, est l'intervenant principal du temps libéré à domicile.

Il propose un accompagnement adapté pour le proche aidé durant le temps de répit de l'aidant.

Le poème des aidants

A côté...

*Je suis celui-ci, je suis celle-là
Celui sur qui on s'appuie quand ça ne va pas.
On dit de moi que je suis courageux,
Et pourtant souvent j'ai des larmes plein les yeux.*



*Mon cœur bat fort dans ma poitrine,
Vous ne le voyez pas ? Normal, je n'affiche que la vitrine.
Mais dans l'arrière-boutique, il n'y a plus rien,
J'attends juste peut-être que l'on me tende la main.*

*Le masque ? Moi je le porte depuis longtemps,
Et je ne suis ni un chevalier ni un d'Artagnan.
Alors on me prénomme « Aidant »,
Moi je me dis surtout « pour combien de temps ».*

*Je suis un Homme, je suis une Femme,
Je suis à côté.
Je conjugue désormais ma vie au présent anticipé.*

*Avec tout ça, je dois tenir le coup,
Ne pas sombrer, tenir debout.*

*Aujourd'hui, je veux aller du côté de la vie,
Et je demande un peu de répit.*



Extrait du poème de Sandrine Mangavelle, psychologue.

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 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.

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.*

ATELIER CÉRAMIQUE

NOUVEAU

Juliette vous propose une approche de la terre au travers de deux séances : façonnage à la main et décoration d'une tasse ou d'une coupelle en grès.

Atelier *bimensuel*. Durée : 1h30.

La **seconde date** pourra être modulée selon les disponibilités des aidants ayant participé à la première séance.



ATELIER ÉCRITURE

NOUVEAU

Mme Sophie Guigou, psychologue, propose un atelier écriture, espace de rencontre afin d'aider, soutenir, accompagner les aidants confrontés à un vécu quotidien difficile tout en privilégiant l'aspect ludique et convivial.

Au programme : des jeux d'écriture, la construction d'un récit imaginaire.

Atelier *mensuel*, durée de l'atelier : 2h

Toutes les activités sont gratuites mais

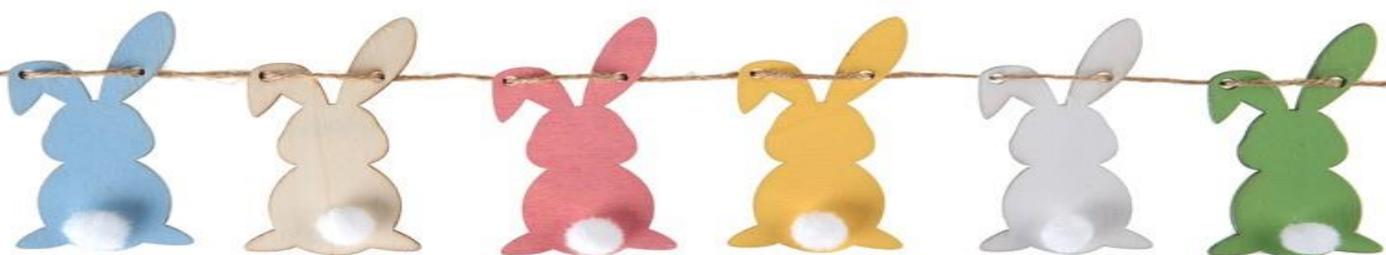
L'INSCRIPTION ET L'ADHESION A LA PLATEFORME SONT

OBLIGATOIRES au 04.66.60.68.60.

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

AGENDA DES ACTIVITES

AVRIL



Lundi 4 Avril

Atelier Écriture

14h - 16h

NOUVEAU

Mardi 5 Avril

Art-thérapie

14h30 - 16h.

Vendredi 8 Avril

Rencontre conviviale

A partir de 14h30.

Vendredi 15 Avril

Atelier Philosophique

14h30 - 16h.

Jeudi 14 Avril

Gym douce

14h30 - 16h.

NOUVEAU

Mardi 12 Avril

Atelier Céramique

14h - 15h30.

Mardi 19 Avril

Sophrologie

14h30 - 16h.

Mercredi 20 Avril

Groupe de Paroles

14h30 - 16h.

Jeudi 21 Avril

Atelier Céramique

14h - 15h30.



Vendredi 29 Avril

Musicothérapie

10h - 11h.

Lundi 25 Avril

Atelier Bien-être

« Prendre soin de ses pieds. »

11h - 12h.



MAI

Lundi 2 Mai
Atelier Écriture
14h – 16h

Mardi 3 Mai
Art-thérapie
10h - 11h30.

Mardi 10 Mai
Gym douce
14h30 - 16h.



Jeudi 12 Mai
Rencontre conviviale
A partir de 14h30.

Lundi 16 Mai
Atelier Philosophique
14h30 - 16h.

Vendredi 20 Mai
Musicothérapie
10h - 11h.

Lundi 23 Mai
Atelier Bien-être
11h – 12h.

Mardi 24 Mai
Groupe de Paroles
14h30 - 16h.

Lundi 30 Mai
Atelier Écriture
14h – 16h

Mardi 31 Mai
Sortie : Musée
Départ de la plateforme : 13h30



JUIN

Mardi 7 Juin

Art-thérapie

14h30 - 16h.

Vendredi 10 Juin

Rencontre conviviale

14h30 - 16h.

Mardi 14 Juin

Sophrologie

14h30 - 16h.

Vendredi 17 Juin

Atelier Philosophique

14h30 - 16h.

Mardi 21 Juin

Gym douce

14h30 - 16h.

Mercredi 22 Juin

Groupe de Paroles

14h30 - 16h.

Vendredi 24 Juin

Musicothérapie

10h - 11h

Lundi 27 Juin

Atelier Bien-être

11h - 12h.

Jeudi 30 Juin

Sortie Restaurant

12h - 14h.

**Lieu à définir avec les participants.
Repas à la charge du participant.**



LES AUTRES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT

Le café des aidants

Pour se rencontrer, échanger, s'informer, prendre une pause ... Présence 30 a mis en place les Cafés des Aidants sur 7 communes du Gard : Alès, le Grau du-Roi, Le Vigan, Nîmes, Quissac, St-Gilles et Uzès.

Des rencontres tous les mois, en présentiel et en visioconférence, avec un psychologue et un travailleur social, et d'autres proches aidants !



Contact :

Bonjours (Groupe Présence 30)
2147 Chemin du Bachas
30000 Nîmes

04.66.70.50.00 / aidants@bonjours.info

www.aide-domicile-gard.fr/



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

7, rue Abbé Masson 30110 La Grand-Combe

06 47 21 24 67

maisondesaidants.gc@filieris.fr

Le Pôle Régional Maladies Neuro-Dégénératives (PMND)

Propose pour les aidants en difficulté une ligne d'écoute et de soutien téléphonique. L'aidant ou le proche aidé doit résider en Occitanie.



 **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 – aps30.fr



Notes :



Ne pas jeter sur la voie publique
(IPNS)