

« Les Jardins de Saint Hilaire »

Octobre à Décembre 2021

**GAZETTE**

**N°11**



**PLATEFORME  
D'ACCOMPAGNEMENT  
A DESTINATION  
DES AIDANTS**

## *Le petit mot de l'équipe !*



Au regard de l'évolution du contexte sanitaire, des nouvelles mesures ont été mises en place par l'Agence Régionale de Santé.

Ainsi, les aidants et les proches aidés vaccinés contre la covid-19 souhaitant participer aux activités de la plateforme ne sauront pas soumis aux tests de dépistage rapide. Seule la prise de température et le certificat de vaccination seront demandés à l'arrivée des participants.

En revanche, les aidants et les proches aidés non vaccinés contre la covid-19 devront accepter de se soumettre à un test de dépistage rapide avant de pouvoir intégrer l'activité souhaitée.

La prise de température sera également réalisée lors de l'arrivée sur la plateforme.

Le respect des gestes barrières (port du masque, lavage des mains) sera demandé avant l'entrée dans la plateforme. Ils devront être maintenus tout au long de l'activité en cours et ce, jusqu'à la sortie du dispositif.

Nous vous remercions de votre compréhension et nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.



# SOMMAIRE

<b>PRESENTATION</b>	page 4
<b>CONTACTS</b>	page 5
<b>INFORMATIONS</b>	page 6
<b>DESCRIPTIF DES ACTIVITES</b>	page 7
<b>INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES</b>	page 9
<b>AGENDA DES ACTIVITES</b>	page 11
<b>LES AUTRES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT</b>	page 14

## 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

**Des temps libres** pour l'aidant avec intervention d'un professionnel à domicile

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

#### Un soutien psychologique

**Individuel** (entretiens, séances Snoezelen, relaxation).

**Collectif** (groupes de paroles, séances Snoezelen, relaxation).

#### 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 GRENIER Marina**  
*Infirmière Coordinatrice*



**Mme TUECH Malorie**  
*Psychologue*

L'équipe de la plateforme est joignable  
du **Lundi au Vendredi.**  
De **9h à 17h.**



**04.66.60.68.60**



***pfr@jsh.fr***



## 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 !***

Une expérimentation a été lancée par l'Agence Régionale de la Santé auprès des plateformes d'accompagnement et de répit à destination des aidants.

Cette expérimentation a pour but de proposer aux aidants de bénéficier de temps libéré... 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 d'accompagnement et de répit à destination des aidants (coordonnées téléphoniques page 5).

## ✚ Séances Snoezelen (activités multi-sensorielles)

La plateforme propose depuis Juillet des activités multi-sensorielles au travers de l'approche Snoezelen.

A destination des aidants et/ou du couple aidant/aidé, 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.
- éveiller une plus grande capacité de communication verbale ou non-verbale.

L'objectif de cette méthode est le bien-être des aidants et de leurs proches aidés mais aussi d'obtenir une relation apaisée avec les soignants, les proches...

Les séances Snoezelen proposées sur la gazette correspondent à des **séances de groupe** (trois aidants maximum).

Des **séances individuelles ou en couple aidant/aidé** sont également programmables avec la psychologue ou l'infirmière de la plateforme.

Pour cela, merci de contacter directement notre dispositif par téléphone ou par mail.

## **Parcours Santé Aidants**

**NOUVEAUTÉ !**

Le Groupe Associatif Siel Bleu et la plateforme de répit vous propose à partir du mois de Septembre des séances d'activités physiques adaptées.

Les objectifs des séances sont d'offrir un moment de répit, de détente et de bien-être aux proches aidants et de leur proposer des techniques leur permettant d'épargner leur propre corps au quotidien et de veiller sur l'aidé avec plus de sérénité.

Une **demi-journée de conférence** sera proposée aux aidants souhaitant y participer.

Ils s'en suivront des **cours collectifs d'activité physique adaptée** à raison d'une fois par semaine ainsi que la possibilité de bénéficier de prise en charge individuelle (à domicile ou sur la plateforme).

Vous trouverez les dates du parcours sur le programme des activités de la plateforme (pages 11 à 13).

### 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 : 1h00.*

### 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

Grâce à des exercices d'apprentissages simples, via la respiration, l'écoute du corps et un entraînement à la détente (relaxation), la sophrologie est un outil qui va permettre à la personne d'appréhender les situations du quotidien plus sereinement pour une meilleure gestion du stress et des émotions.

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 bimensuels. Durée de l'atelier : 1h.*

Vous pouvez vous renseigner sur la thématique auprès de notre équipe directement par téléphone !

## ATELIER LIBRE

L'atelier libre permet, à tout aidant le désirant, d'échanger sur un thème choisi au moyen de supports sélectionnés par ses soins.

La concrétisation de cette thématique a éclot d'une demande spontanée d'échanges faite par un aidant. Cet atelier sera proposé selon le souhait de l'aidant intervenant et *durera 1h30*.

---

**Toutes les activités sont gratuites mais  
l'inscription est obligatoire au 04.66.60.68.60.  
Le transport pourra être assuré par notre équipe en cas de  
besoin.**

---

# AGENDA DES ACTIVITES



## OCTOBRE



**Lundi 4 Octobre**  
**Atelier Bien-Etre**  
11h - 12h

**Vendredi 8 Octobre**  
**Groupe de paroles**  
14h30-16h



**Mardi 12 Octobre**  
**Sophrologie**  
14h30 – 16h

**Jeudi 14 Octobre**  
**Gym douce**  
14h30 – 16h

**Vendredi 15 Octobre**  
**Musicothérapie**  
10h – 11h

∞

**Atelier  
philosophique**  
14h30 – 16h

**Lundi 18 Octobre**  
**Formation aidant**  
**Siel bleu**  
13h30 - 17h

**Mercredi 20 Octobre**  
**Séance de  
groupe  
Snoezelen**

10h30 - 11h30

**Lundi 25 Octobre**  
**Cours collectifs**  
**Siel bleu**  
14h – 15h30

**Mardi 26 Octobre**  
**Art-thérapie**  
14h30 – 16h



# NOVEMBRE

**Lundi 8 Novembre**

**Atelier Bien-Etre**

11h - 12h

∞

**Cours collectifs**

**Siel bleu**

14h – 15h30

**Mardi 9 Novembre**

**Sophrologie**

14h30 – 16h

**Vendredi 12 Novembre**

**Musicothérapie**

10h – 11h

∞

**Atelier philosophique**

14h30 – 16h

**Lundi 15 Novembre**

**Cours collectifs**

**Siel bleu**

14h – 15h30

**Jeudi 18 Novembre**

**Gym douce**

14h30 – 16h.

**Lundi 22 Novembre**

**Cours collectifs**

**Siel bleu**

14h – 15h30

**Mardi 23 Novembre**

**Art-thérapie**

10h-11h30

**Jeudi 25 Novembre**

**Groupe de paroles**

14h30-16h

**Lundi 29 Novembre**

**Cours collectifs**

**Siel bleu**

14h – 15h30

# DÉCEMBRE



**Vendredi 3 Décembre**  
**Atelier philosophique**  
14h30 – 16h

**Lundi 6 Décembre**  
**Cours collectifs**  
**Siel bleu**  
14h – 15h30

**Mardi 7 Décembre**  
**Sophrologie**  
14h30 – 16h

**Vendredi 10**  
**Décembre**  
**Musicothérapie**  
10h – 11h

**Mardi 14 Décembre**  
**Gym douce**  
14h30 – 16h.

**Mercredi 15 Décembre**  
**Séance de groupe**  
**Snoezelen**  
10h30 - 11h30

**Jeudi 16 Décembre**  
**Goûter de Noel**  
14h30-16h

**Lundi 23 Décembre**  
**Groupe de paroles**  
14h30-16h

**Mardi 21 Décembre**  
**Art-thérapie**  
14h30 – 16h

## 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**



---

## 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**



## 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.

Elle propose également des activités pour les aidants.

Nous ne bénéficions pas encore du programme des activités de la maison des aidants, pour les mois d'Octobre/Novembre et Décembre, à l'heure où nous éditons notre gazette.

Ce programme vous sera communiqué dès sa diffusion.

La maison des aidants propose gratuitement une formation des proches aidants sur leurs locaux ou en visio. :

**« Trouver des réponses pour faciliter la vie quotidienne »**

Mardi 5 Octobre de 10h à 12h

∞

**« Prendre soin de moi et continuer mon accompagnement sereinement »**

Mardi 12 Octobre de 10h à 12h

Pour toute demande de renseignements et/ou inscriptions, vous pouvez contacter la maison des aidants.

**Notes :**



(IPNS)