

# *La gazette de la plateforme*

N° 31 || 3ème trimestre 2021

*Pour les aidants*

# L'Édito de l'équipe



## Cet été rime avec reprise des activités!

Nous sommes très heureuses de vous proposer cette nouvelle gazette avec notre rubrique « Agenda » bien fournie!

Après plusieurs mois d'arrêt forcé nous pouvons enfin nous retrouver pour partager les activités et passer ensemble de beaux moments de convivialité.

Tout l'été nous avons à cœur de vous proposer divers événements qui, nous l'espérons, nous permettront de nous rassembler et de vous voir nombreux.

QiGong, Musicothérapie, Relaxation mais aussi goûters gourmands, votre été va être rythmé!

Notons aussi le grand retour du Temps libéré pour vous permettre de souffler.

Au plaisir de vous retrouver!

Sonia et Aurélie

## AU SOMMAIRE

### Infos pratiques

- Le « temps libéré » est de retour
- Comment passer un bon été malgré la chaleur ?
- La conférence des financeurs du Gard

### Focus

Les interventions non  
Médicamenteuses

### Agenda

Le retour des activités  
collectives

# Infos pratiques

## Le retour du « temps libéré »

Le temps libéré fait son grand retour cet été!

Pour ceux qui l'auraient manqué, voici un petit question/réponse pour tout comprendre sur le temps libéré !

Pour bénéficier du temps libéré

Contactez-nous au  
**04 48 06 01 14**

### ***Quel est l'objectif du temps libéré?***

Offrir aux aidants du temps pour eux. Pour un rdv, faire des courses, participer à une activité ou tout simplement prendre du bon temps.

### ***C'est pour qui?***

Tous les aidants accompagnés par la plateforme de répit.



### ***En quoi ça consiste exactement?***

Une aide à domicile intervient auprès de votre proche pour vous permettre de vous absenter sur un créneau de 1 à 4h consécutives (interventions ponctuelles à organiser en fonction de vos besoins).

### ***Combien ça coûte?***

C'est un service entièrement gratuit pour les aidants (financé par l'Agence Régionale de Santé Occitanie).

### ***Puis-je en bénéficier?***

Oui, il suffit de nous appeler!

**En résumé, le temps libéré c'est simple et c'est une solution à la carte pour vous permettre de prendre du temps pour vous.**

# Infos pratiques... suite

## Passer un BON été malgré la chaleur

Chaque été nous devons être attentifs aux recommandations faites lors des fortes chaleurs. Voici un rappel des principales :



- Hydratez vous tout au long de la journée. Buvez peu mais souvent
- Mouillez-vous la nuque, les avant-bras
- Profitez de la fraîcheur matinale pour sortir en cas de nécessité.
- Restez chez vous entre 12h et 16h afin d'éviter les moments les plus chauds
- Fermez vos volets pour garder la fraîcheur dans votre maison et ouvrez les plutôt le soir et le matin en essayant de faire des courants d'air.
- Donner régulièrement des nouvelles à votre entourage

**Si vous êtes isolés, prévenez la mairie de votre commune car certaines communes mettent en place des dispositifs de veille en période de canicule (appels réguliers, visites...)**

## Comment sont financées les activités proposées par la plateforme de répit?

L'une des missions de la plateforme de répit est de lutter contre l'isolement des aidants en proposant des activités collectives.

Depuis plusieurs années, les activités que nous proposons sont gratuites pour les participants. Cela est rendu possible grâce à divers financements.

**GARD**  
**3.0**  
Département

Cette année, nous avons répondu à l'appel à projet de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées (la CFPPA du Gard). Elle a pour objectif de coordonner les actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et notamment des aidants.

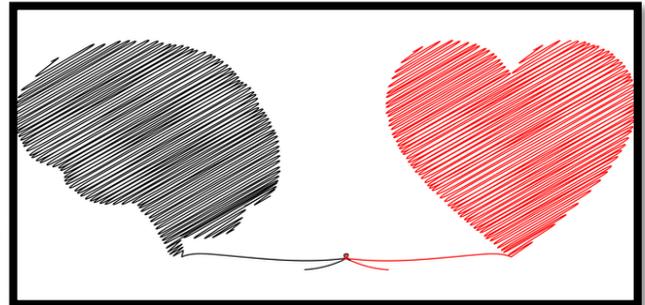
C'est donc grâce à la CFPPA que nous pouvons vous proposer toutes les activités gratuitement.

# Focus

Pourquoi la plateforme de répit propose des activités de relaxation, musicothérapie, soutien psychologique ou formations diverses?

## *L'efficacité prouvée des interventions non médicamenteuses (INM)*

Les INM permettent de rester en santé donc prévenir, d'améliorer sa santé donc traiter et d'éviter les rechutes. La personne n'est plus considérée comme malade, elle est une entité physique, sociale et environnementale. Elle est le centre et par la même elle est actrice dans les différents protocoles qui peuvent lui être proposés. Les INM sont associées aux traitements médicamenteux et ne se substituent jamais à ces derniers.



Nous nous rendons compte qu'aujourd'hui, la prévention est au cœur des débats. Depuis quelques années le sport est devenu une vraie solution pour certaines pathologies, l'hypnose pour l'addiction au tabac, la musique pour les douleurs chroniques, l'anxiété.

La plateforme de répit a donc décidé de vous proposer des solutions alternatives au stress, angoisse, mal-être, sommeil non-réparateur, douleur...

Tout au long de cette année nous vous proposerons des actions visant à vous donner des solutions concrètes et non médicamenteuses pour votre bien-être et votre équilibre intérieur :

- La musicothérapie avec MUSIC CARE
- La relaxation avec des exercices concrets que vous pouvez refaire chez vous
- La formation des aidants pour comprendre et appréhender au mieux la pathologie \*
- Les ateliers « se comprendre » pour se connaître et découvrir en soi toutes les capacités nécessaires à son équilibre \*

\* Ces activités débuteront au 4ème trimestre.

# Agenda

Avec l'allègement des mesures sanitaires nous pouvons enfin nous retrouver lors de nos activités collectives!

Nous sommes très impatientes de partager à nouveau avec vous de beaux moments autour du Qi Gong, de la relaxation de la musicothérapie mais aussi des gouters et déjeuners au restaurant que nous aimons tant! Voici le programme :

## Juillet

**Mardi 06** : Qi Gong \*

**Mardi 13** : Musicothérapie (Music Care) \*

**Mercredi 21** : Goûter glacé aux jardins d'Aloïs \*

**Jeudi 29** : Musicothérapie (Music Care) \*



## Août

**Jeudi 05** : Relaxation \*

**Mardi 10** : Goûter glacé aux jardins d'Aloïs \*

**Mercredi 11** : Musicothérapie (Music Care) \*

**Jeudi 19** : Relaxation \*

**Mardi 24** : Qi Gong \*

**Mercredi 25** : Musicothérapie (Music Care) \*



# Agenda

## Septembre

**Samedi 02** : Musicothérapie (Music Care) \*

**Mardi 07** : Qi Gong \*

**Jeudi 09** : Déjeuner au restaurant (lieu communiqué ultérieurement)

**Jeudi 16** : Relaxation \*

**Mardi 21** : Qi Gong \*

**Vendredi 24** : Déjeuner au restaurant (lieu communiqué ultérieurement)



Fin septembre, le groupe Siel Bleu vous proposera un programme d'activité physique adaptée avec 7 séances de « Gym'aidant » (gratuit).

Informations et inscriptions : 06 69 76 10 30

\* Ces activités auront lieu à partir de **14h30**

aux jardins d'Aloïs 840 rue Roger Bertreux, 30900 Nîmes.

Inscription au 04 48 06 01 14 auprès de Sonia ou Aurélie.



**Les inscriptions sont obligatoires**

**Nous pouvons assurer votre transport**

**Les activités sont gratuites pour vous car elles sont financées par la CFFPA du Gard**

# PLATEFORME DE RÉPIT DES AIDANTS

## 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 face.

Vous aimeriez pouvoir parler de votre situation?

Vous recherchez des informations?

Vous avez besoin de répit?

Vous vous sentez démuni face à la situation?

Vous avez besoin d'aide pour les démarches à faire?

La plateforme de répit est là pour vous accompagner !  
Des professionnels (infirmière et psychologue)

vous proposent :

Écoute, soutien, conseils, informations, orientation,  
accompagnement personnalisé, activités collectives...

Ne restez pas seul, contactez nous :

**04 48 06 01 14**

Plateforme de répit Vivadom  
840 rue Roger Bertreux, 30900 Nîmes



Dispositif gratuit d'écoute et de soutien pour les aidants, financé par l'Agence régionale de santé Occitanie