« Les Jardins de Saint Hilaire » Janvier à Mars 2022

GAZETTE N°12

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT A DESTINATION DES AIDANTS

EHPAD « Les Jardins de Saint-Hilaire » - 131 chemin de Camp Ardon 30560 Saint-Hilaire de Brethmas.

SOMMAIRE

PRESENTATION page 1

CONTACTS page 2

PHOTOS page 4

INFORMATIONS page 5

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

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, 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 TUECH Malorie *Psychologue*
Mme GUERIT Clémence *Assistante de soins en gérontologie*
Mme OLLIER Sophie *Ergothérapeute*
Mr DOMERGUE Valentin *Agent de soins* – Temps libéré -
Mme GRENIER Marina *Infirmière Coordinatrice*

Bienvenue !

Nous souhaitons la bienvenue à Clémence

qui fait désormais partie de notre équipe !

La Plateforme est joignable :

Du Lundi au Vendredi

De 9h à 17h

☎ 04.66.60.68.60

✉ *pfr@jsh.fr*

Meilleurs vœux

L'équipe de la plateforme vous souhaite une belle et heureuse année 2022.

LES ACTIVITES EN PHOTOS

La salle de la plateforme

Toutes nos activités se déroulent ici !

Séance photo de l'équipe de la PFR avec le Père Noel

INFORMATIONS

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 (conjoints, 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.

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

SEANCES SNOEZELEN (ACTIVITES MULTI-SENSORIELLES)

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 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 « SAVOIR-FAIRE » spécial technologies NOUVEAU

Vous rencontrez des difficultés avec votre téléphone mobile ? Votre ordinateur portable ? Votre tablette numérique ?

L'équipe de la plateforme vous accompagne pour mieux utiliser l'ordinateur, naviguer sur internet, rédiger et envoyer des messages textes de votre téléphone portable etc… Notre équipe adaptera son atelier en fonction de vos besoins ! N'hésitez pas à vous inscrire !

Cet atelier sera proposé *au mois de Février 2022* et *durera 1h30.*

ATELIER « MEMO-RIES » NOUVEAU

La psychologue vous propose un atelier de jeux de mémoire !

L'objectif de ce programme est de faire travailler les différents types de mémoire tout en s'amusant. Pas de mise en échec, seulement le partage de moments chaleureux et de moments d'entraide !

Cet atelier sera proposé *au mois de Mars 2022* 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

JANVIER

Mardi 4 Janvier

Art-thérapie

10h-11h30.

Jeudi 13 Janvier

Gym douce

14h30 - 16h.

Mardi 18 Janvier

Groupe de paroles

14h30-16h.

Vendredi 21 Janvier

Atelier Philosophique

14h30-16h.

Lundi 24 Janvier

Atelier Bien-être

11h-12h.

Mardi 25 Janvier

Atelier Sophrologie

14h30-16h.

Vendredi 28 Janvier

Musicothérapie

10h-11h.

FÉVRIER

Mercredi 2 Février

Groupe de paroles

14h30-16h.

Vendredi 4 Février

Rencontre conviviale

A partir de 14h30.

Mardi 8 Février

Art-thérapie

14h30-16h.

Vendredi 11 Février

Atelier « Savoir-faire »

Spécial technologies

14h30-16h.

Mardi 15 Février

Atelier Sophrologie

14h30-16h.

Jeudi 17 Février

Gym douce

14h30 -16h.

Lundi 21 Février

Atelier Bien-être

11h-12h.

Vendredi 25 Février

Musicothérapie

10h-11h.

∞

Atelier Philosophique

14h30-16h.

MARS

Mardi 1er Mars

Atelier « Mémo - ries »

14h30 - 16h.

Vendredi 4 Mars

Groupe de paroles

14h30-16h.

Mardi 8 Mars

Art-thérapie

10h-11h30.

∞

Atelier Sophrologie

14h30-16h.

Mardi 15 Mars

Gym douce

14h30 - 16h.

Vendredi 18 Mars

Atelier Philosophique

14h30-16h.

Lundi 21 Mars

Atelier Bien-être

11h-12h.

Vendredi 25 Mars

Musicothérapie

10h - 11h.

Mardi 29 Mars

Rencontre conviviale

A partir de 14h30.

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 !

Pour vous inscrire aux visio-conférences :
assia.cafedesaidants@gmail.com

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**

<u>Le Pôle Régional Maladies Neuro-Dégénératives (PMND)</u>

Propose pour les aidants en difficulté une ligne d'écoute et de soutien téléphonique.

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

La Maison des Aidants

7, rue Abbé Masson 30110 La Grand-Combe

06 47 21 24 67
maisondesaidants.gc@filieris.fr

JANVIER 2022

LA GRAND'COMBE — 7 rue Abbé Masson

- **ATELIER CRÉATIF « A 2 MAINS »**
  Le mardi 18 janvier de 14h30 à 16h00
- **CYCLE DE « SOPHROLOGIE »**
  Les mercredis : 19 et 26 janvier
  02, 09 et 16 février de 14h30 à 15h30
- **LE « DÉJEUNER DES PROS »** *présentiel et/ou visio*
  Le mardi 25 janvier de 12h30 à 14h00
- **LE « RENDEZ-VOUS DES AIDANTS »** *présentiel et/ou visio*
  Le jeudi 27 janvier de 14h30 à 16h00

PERMANENCES LES MARDIS DE 13H30 à 17H00, MERCREDIS ET JEUDIS DE 08H30 à 12H00

ALES — 14 rue Soubeyranne

- **ATELIER MÉMOIRES « COGITONS »**
  Le lundi 31 janvier de 14h30 à 15h30

PERMANENCE TOUS LES LUNDIS MATIN DE 09H00 à 12H00 au **Centre de Santé des Près-Saint-Jean 36 Avenue Jean Baptiste Dumas**

BESSEGES — Place de la Révolution

- **ATELIER DE SENSIBILISATION** AU REPÉRAGE DES PROCHES AIDANTS À DESTINATION DES PROFESSIONNELS
  Les lundis : 17 et 24 janvier de 13h30 à 15h00

PERMANENCE LE JEUDI 20 JANVIER DE 09H00 à 12H00

HORS SITES

VISITE À DOMICILE SUR RENDEZ-VOUS

FORMATION DES AIDANTS

CYCLE À LA GRAND COMBE :
Les mardis : 18 et 25 janvier
01, 08 et 15 février de 10h00 à 12h00

Notes :

Ne pas jeter sur la voie publique
(IPNS)