PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT À DESTINATION DES AIDANTS

GAZETTE N°27

Octobre à Décembre 2025

EHPAD « Les Jardins de St-Hilaire, 131 chemin de Camp Ardon 30560 St-Hilaire de Brethmas.

SOMMAIRE

❖ *PRÉSENTATION* 2

❖ *CONTACTS* 3

❖ *LES ACTIVITES EN PHOTOS* 4

❖ *EN INDIVIDUEL…* 5

❖ *DU TEMPS POUR SOI*.....6

❖ *ACTIVITES COLLECTIVES* 8

❖ *INFORMATION*.....14

❖ *LES PARTENAIRES* 15

❖ *PRÉSENTATION*

La plateforme de répit s'adresse aux proches aidants de personnes atteintes de pathologies neurodégénératives (démences de type Alzheimer ou maladies apparentées, maladie de Parkinson, sclérose en plaques…) ou qui présentent une perte d'autonomie.

Ses missions

- *Répit*
- *Accompagnement*
- *Soutien*
- *Conseil*
- *Activités*

Notre dispositif est entièrement GRATUIT

❖ *CONTACTS*

L'équipe de la plateforme de répit

De gauche à droite

Mme GRENIER Marina (*Responsable*)

Mme GOUBET Laetitia (*Infirmière coordinatrice*)

Mme FERRARI Frédérique (*Accompagnante éducative et sociale, réflexologue*)

Mme OLLIER Sophie (*Ergothérapeute*)

Mme TUECH Malorie (*Psychologue*)

Mr DOMERGUE Valentin (*Aide-soignant*)

Mme GUERIT Clémence (*Assistante de soins en gérontologie*)

L'équipe est joignable du lundi au vendredi

de 9h à 17h (hors jours fériés).

Tel : 04.66.60.29.14

Email : pfr@jsh.fr

❖ LES ACTIVITES EN PHOTOS

Repas à la Feria d'Alès
(Suite Gazette n°25)

Sortie Cinéma et pause glacée !

Visite de la Grotte La Cocalière

❖ *EN INDIVIDUEL…*

SEANCES REFLEXOLOGIE

Séances individuelles proposées par Frédérique sur rendez-vous.
Présente au sein de la plateforme 2 jours par mois.
La réflexologie plantaire est une méthode de médecine douce d'origine chinoise. Elle permet l'activation de zones du corps par des pressions et massages de toute la surface du pied. *Durée séance réflexologie :* 1h.

ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES

Séances individuelles proposées par Malorie sur prise de rendez-vous.
Cet accompagnement peut se définir par des entretiens à visées thérapeutiques (Thérapie Cognitive et Comportementale), des temps de soutien et/ou d'informations (psycho-éducation).

ERGOTHERAPIE

Intervention de Sophie à votre domicile sur prise de rendez-vous.
Visite durant laquelle elle peut évaluer vos besoins, vous accompagner et vous renseigner sur le matériel adapté et/ou vous orienter vers un suivi extérieur.

SNOEZELEN

Séances proposées par Malorie, Sophie ou Clémence sur rendez-vous.
Dans une ambiance apaisante, cet espace propose une stimulation des différents sens afin de favoriser la détente physique et/ou psychique, d'améliorer la relation à l'autre dans un cadre sécurisant et d'éveiller une plus grande capacité de communication verbale ou non-verbale.

❖ *DU TEMPS POUR SOI*

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 !

Le temps libéré a pour but de proposer aux aidants du répit (rendez-vous médicaux, courses alimentaires, besoin de souffler, repos…).
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 et définies ensemble lors d'un premier contact afin d'optimiser les bénéfices de cet accompagnement et d'éviter la mise en échec.

Les interventions à domicile sont gratuites et peuvent se moduler de 1h à 4h de temps par mois (par exemple 2 heures tous les 15 jours) au domicile de votre proche aidé (conjoint, parent, …)

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.

Pour bénéficier davantage d'informations sur le dispositif, vous pouvez vous rapprocher de la plateforme.

HALTE RÉPIT

C'est un lieu d'accueil non médicalisé qui propose aux proches aidés des activités adaptées, dans le respect des capacités et envie de chacun.

La halte répit a pour objectif de permettre à l'aidant de s'accorder du temps durant la prise en charge de son proche aidé. Cet espace favorise le maintien du lien social du proche aidé, un instant de stimulation dans un esprit détendu et dans un cadre bienveillant.

L'accueil est réalisé au sein de nos locaux et les extérieurs sont aménagés pour les promenades. Les activités sont encadrées par les membres de l'équipe de la plateforme.

Cet accompagnement se fait le temps d'une demi-journée. La capacité d'accueil est de 4 personnes maximum.

Il suffit d'inscrire votre proche dans les plus brefs délais possibles.

Jardin thérapeutique

Salle d'animation, d'activités

INSCRIPTION AU : 04.66.60.29.14

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H à 17H (Hors jours fériés)

❖ACTIVITES COLLECTIVES

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 : 1h.

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. *Atelier mensuel*. Durée : 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 ...). *Atelier mensuel*. Durée : 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). *Atelier mensuel*. Durée : 1h30.

SANTÉ PAR LE QI GONG

Laure Ozanon praticienne Tuina vous propose des séances de *Santé par le Qi gong* issues de la *médecine traditionnelle chinoise.*
Les effets de diminution du stress et des tensions sont essentiellement dus au maintien de l'attention sur la respiration et les mouvements simples en position debout parfois assise. Complétées par *des séquences d'auto-massage* sur les méridiens la pratique régulière de ces
séances renforce le corps (vitalité souplesse détente articulation) et l'esprit (mémoire émotion insomnie apaisement). Tenue souple conseillée. *Atelier mensuel*. Durée :1h30.

ENCRONS NOS ÂMES (Calligraphie)

Les voies de l'encre de Chine au pinceau et autres moyens pour un chemin vers la calligraphie et l'art abstrait. *Atelier mensuel*. Durée :2h.

BIEN-ÊTRE

Notre esthéticienne peut vous proposer une palette diversifiée d'ateliers (cours d'auto-maquillage, soins visages, massages etc…).
Pour connaître la thématique du mois, vous pouvez téléphoner à l'équipe de la plateforme. Atelier mensuel. Durée *:* 1h.

ATELIER MEMORIES

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 ! Durée : 1h30.

ATELIER CUISINE

Temps de convivialité et de partage animé par un chef cuisinier de renommé. Moment ludique permettant de découvrir de nouvelles saveurs et d'éveiller les sens, d'élaborer des recettes simples faciles à reproduire chez soi. A vos papilles ! Atelier trimestriel. Durée : 4h.

GYM DOUCE

Activité physique adaptée animée par l'ergothérapeute, à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul. *Atelier mensuel.* Durée : 1h30.

ATELIER JEUX DE SOCIETE

Activité ludique, de loisir qui a pour but de créer du divertissement entre plusieurs personnes.
Moment convivial et partie de rigolade assurée !
Atelier mensuel en saison hivernale. Durée : 2h.

GROUPE DE PAROLES – *« LE JARDIN DES MOTS »*

Animé par la psychologue, « le jardin des mots » offre un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche malade. *Atelier mensuel*. Durée : 1h30.

RENCONTRE OU SORTIE CONVIVIALE

Moment de partages et d'échanges entre les membres de l'équipe de la plateforme, les aidants et/ou le couple aidant-aidé autour d'un goûter gourmand/repas ou d'une sortie.
Discussions conviviales, chaleureuses où chacun peut s'exprimer au gré de ses envies, de ses centres d'intérêts, partager des souvenirs personnels, rire, sourire. Durée : 1h30. *Fréquence variable.*

ATELIER PILÂTES ET STRETCHING

Le Pilâtes est une méthode qui permet le travail de tous les muscles profonds en douceur. Cette approche corporelle comporte plusieurs principes notamment : la maitrise du mouvement, la concentration, la respiration, le centrage.
Elle améliore l'harmonie et l'équilibre physique et mental. *Ateliers mensuels.* Durée *:* 1h30.

ATELIER « DES STRESS ET VOUS »

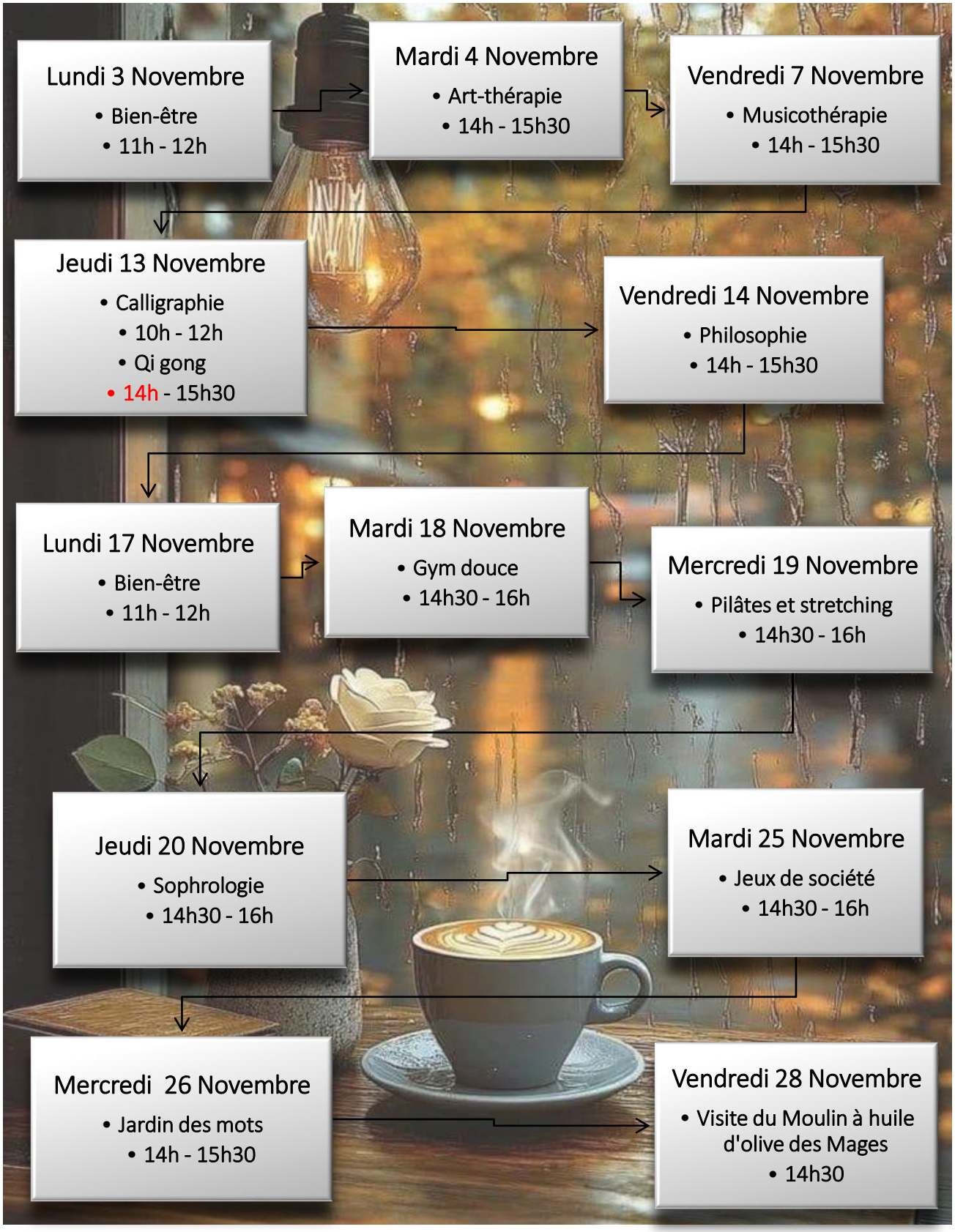
Le stress fait partie de la vie mais le reconnaissons nous vraiment ?
Sachons nous reconnaitre le bon du mauvais ?
Animé par Sophie et Malorie, cet atelier vous aidera à identifier les éléments de stress et à vous fournir des outils pour mieux l'appréhender. Durée : 1h30.

LA PARTICIPATION AUX ACTIVITES NECESSITE UNE INSCRIPTION UNIQUEMENT PAR TELEPHONE A PARTIR DU 15 DE CHAQUE MOIS POUR LE MOIS SUIVANT.
LES MESSAGES SUR REPONDEUR NE SERONT PAS PRIS EN COMPTE.
Toutes les activités sont gratuites.
LE TRANSPORT peut être assuré par notre équipe pour les personnes présentant une mobilité réduite ou ne disposant pas de moyen de locomotion.
Les places sont limitées.

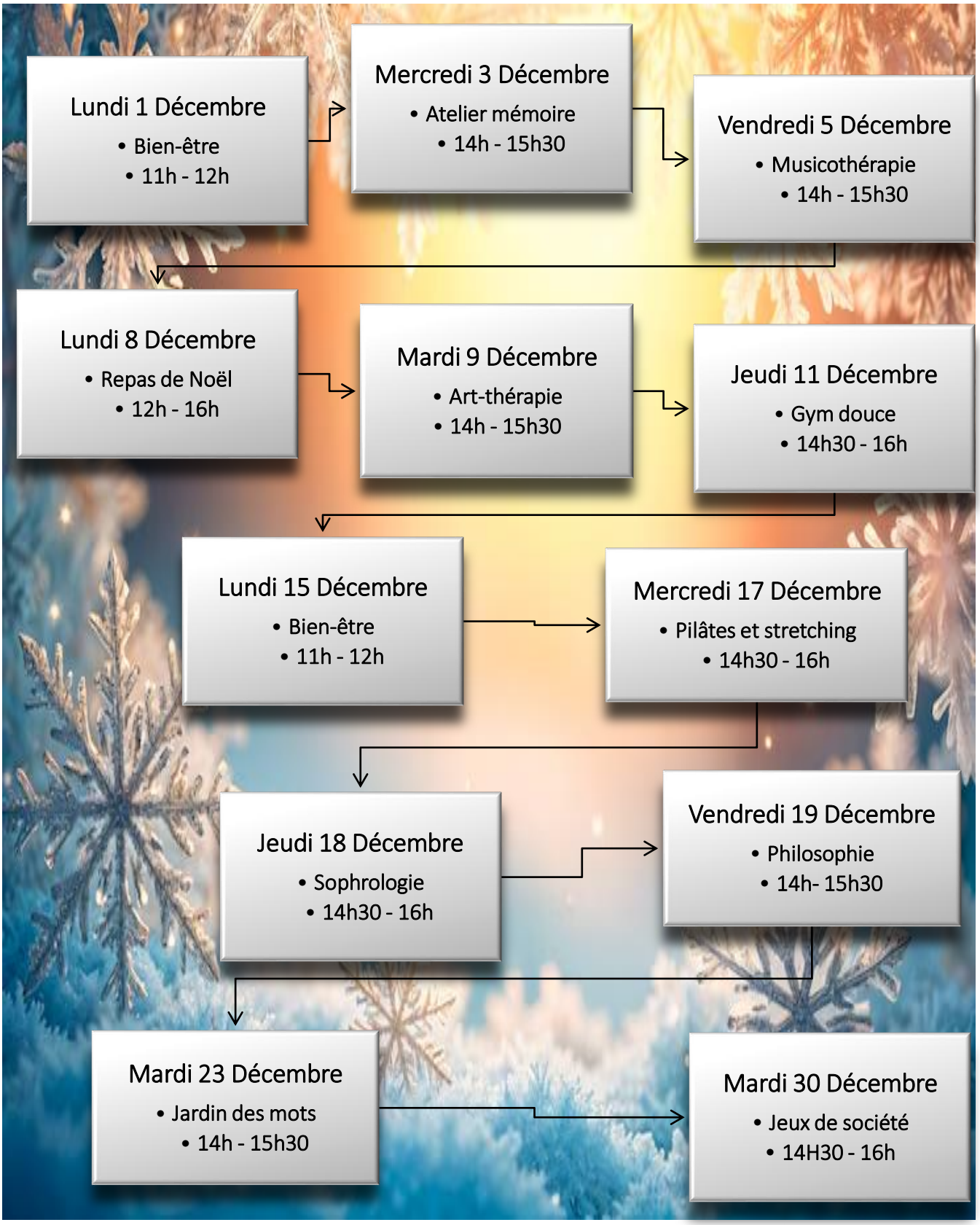
OCTOBRE

Vendredi 3 Octobre
• Musicothérapie
• 14h - 15h
Lundi 6 Octobre
• Bien-être
• 11h - 12h
• Marche solidaire
• 14h
Mardi 7 Octobre
• Art-thérapie
• 14h - 15h30
Mercredi 15 Octobre
• Pilâtes et stretching
• 14h30 - 16h
Jeudi 16 Octobre
• Sophrologie
• 14h30 - 16h
Vendredi 17 Octobre
• Philosophie
• 14h - 15h30
Lundi 20 Octobre
• Bien-être
• 11h - 12h
Mercredi 22 Octobre
• Jardin des mots
• 14h - 15h30
Jeudi 23 Octobre
• Gym douce
• 14h30 - 16h
Mardi 28 Octobre
• Jeux de société
• 14h30 - 16h
Jeudi 30 Octobre
• Qi gong
• 14h30 - 16h

NOVEMBRE


Lundi 3 Novembre
• Bien-être
• 11h - 12h
Mardi 4 Novembre
• Art-thérapie
• 14h - 15h30
Vendredi 7 Novembre
• Musicothérapie
• 14h - 15h30
Jeudi 13 Novembre
• Calligraphie
• 10h - 12h
• Qi gong
• 14h - 15h30
Vendredi 14 Novembre
• Philosophie
• 14h - 15h30
Lundi 17 Novembre
• Bien-être
• 11h - 12h
Mardi 18 Novembre
• Gym douce
• 14h30 - 16h
Mercredi 19 Novembre
• Pilâtes et stretching
• 14h30 - 16h
Jeudi 20 Novembre
• Sophrologie
• 14h30 - 16h
Mardi 25 Novembre
• Jeux de société
• 14h30 - 16h
Mercredi 26 Novembre
• Jardin des mots
• 14h - 15h30
Vendredi 28 Novembre
• Visite du Moulin à huile d'olive des Mages
• 14h30

DECEMBRE


Lundi 1 Décembre
• Bien-être
• 11h - 12h
Mercredi 3 Décembre
• Atelier mémoire
• 14h - 15h30
Vendredi 5 Décembre
• Musicothérapie
• 14h - 15h30
Lundi 8 Décembre
• Repas de Noël
• 12h - 16h
Mardi 9 Décembre
• Art-thérapie
• 14h - 15h30
Jeudi 11 Décembre
• Gym douce
• 14h30 - 16h
Lundi 15 Décembre
• Bien-être
• 11h - 12h
Mercredi 17 Décembre
• Pilâtes et stretching
• 14h30 - 16h
Jeudi 18 Décembre
• Sophrologie
• 14h30 - 16h
Vendredi 19 Décembre
• Philosophie
• 14h- 15h30
Mardi 23 Décembre
• Jardin des mots
• 14h - 15h30
Mardi 30 Décembre
• Jeux de société
• 14H30 - 16h

❖ *INFORMATION*

❖ LES PARTENAIRES

Un temps pour l'aidant : un nouveau service de l'APS !

Offrir du temps libre, d'une ½ journée ou une journée complète.

Le service "Un temps pour l'aidant", s'adresse au proche aidant qui vit avec un proche âgé en situation de perte d'autonomie ou un adulte en situation de handicap, et qui nécessite une surveillance permanente.

Il propose de répondre aux sollicitations des proches-aidants qui manifestent le besoin de s'absenter, pour quelques heures ou le temps d'une journée. Il ne s'agit pas de se substituer à un service déjà en place mais bien de permettre à la personne dépendante de rester à son domicile en prenant le relais de son proche sur une courte durée.

Le principe

- Un seul et même professionnel intervient au domicile pour une durée de 3 heures minimum jusqu'à 8 heures et accompagne la personne aidée dans son cadre familier ;
- Il assure une présence au domicile en respectant le rythme et les activités journalières du proche accompagné ;
- Il est possible de faire appel au service de façon ponctuelle ou régulière, de 1 à 10 fois en cours d'année. Chaque demande est étudiée individuellement.

Participation financière

Le service est gratuit jusqu'à 3 heures de relayage. Au-delà, une participation financière de 3 euros par heure est demandée.

Un temps pour l'aidant est proposé grâce au soutien financier du Conseil départemental du Gard et de la Mutualité sociale agricole du Gard (MSA).

aps
Prendre soin de vous

Contact :

Par téléphone : 04 66 58 25 28

Par courriel : relayage@aps30.fr

Relais du Bien-être

SÉJOURS POUR SOI

AIDANTS FAMILIAUX

ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?

Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée.

Places limitées, n'attendez pas, inscrivez-vous !

Aucuns frais à prévoir !

CES 3 JOURS SONT ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE PAR NOS PARTENAIRES.

Au cours de ces 3 jours, dans une demeure historique de charme vous :

• Disposerez d'une chambre individuelle avec sa salle de bain privative,

• Dégusterez des repas de qualité, Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée.

• Profiterez d'un cadre verdoyant propice au repos et au ressourcement,

• Serez accompagnés par nos intervenants en : Réflexologie plantaire Activité Physique Adapté, Sophrologie.

Nous chercherons des solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche.

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe (afin de vérifier votre éligibilité) :

06.76.78.02.57

sejours@relaisdubienetre.com

Ligne écoute Aidants

Vous, ou votre proche résidez en Occitanie ? Vous êtes majeur et vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive ? Vous souhaitez échanger avec un psychologue ? Cette ligne vous est dédiée.

Ligne écoute Aidants, **7 jours sur 7 de 18H00 à 22h00**, une équipe à taille humaine de psychologues prestataires spécialisés dans les maladies neuro-évolutives et à l'accompagnement des aidants.

NOTES :

Ne pas jeter sur la voie publique (IPNS)