

« Les Jardins de Saint Hilaire »

Octobre à Décembre 2019

**GAZETTE**

**N°5**



**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 3

**CONTACTS**

page 4

**PHOTOS**

page 5

**INFORMATIONS**

page 6

**AGENDA DES ACTIVITES**

page 9

**LES AUTRES DISPOSITIFS**

page 12

## PRESENTATION

La plateforme de répit s'adresse aux proches aidants des personnes atteintes de démences de type Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, ou en perte d'autonomie.

### Ses missions :

Un soutien :

- Individuel : entretiens psychologue, conseils ...
- Collectif : groupes de paroles pour échanger et se soutenir autour des mêmes problématiques, relaxation ...

Un répit :

- Activités et ateliers divers à destination des aidants.
- Activités pour le couple aidant/aidé.
- Un hébergement temporaire, un accueil de jour, en fonction des besoins de l'aidant et de la personne qu'il accompagne.

La psychoéducation :

- Informations,
- Formations,
- Les conduites à tenir : gestion agressivité, adapter sa communication, aménager l'environnement aux contraintes de la dépendance ...

**Ce service est totalement gratuit.**



## 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***



**[jardins-st-hilaire.fr/plateforme-de-repit/](https://jardins-st-hilaire.fr/plateforme-de-repit/)**

## LES ACTIVITES EN PHOTOS



La salle de la plateforme  
Toutes nos activités se déroulent ici !



Sortie au Musée Haribo



Sortie à la grotte de Trabuc



## INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES

### MUSICOTHERAPIE

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-THERAPIE

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.*

### 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 !

---

**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.**

---

## ÉVÈNEMENTS EXCEPTIONNELS

Pour les mois d'Octobre, Novembre et Décembre, la plateforme accueille ses partenaires !

A cette occasion, France Alzheimer et la Maison des Aidants vous proposent un éventail d'ateliers supplémentaires à découvrir et à partager !

En ce qui nous concerne, la présence des intervenants et des activités de la plateforme restent inchangés !

Nous allons tout vous expliquer dans un descriptif de ces événements, ci-dessous !



### France ALZHEIMER

#### ✓ **Parcours Santé Bien-Etre**

Ce parcours est à visée des accompagnants des personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Trois types d'ateliers seront animés par des professionnels :

Atelier Nutrition, atelier d'Activité Physique et atelier de Relaxation.

*Modalités d'inscription :*

Délai de 10 jours maximum avant le début de l'action.

Les personnes doivent adhérer à l'association, pour un montant de 34 euros (ouvrant droit à l'ensemble des actions de France Alzheimer) avec répercussion de 66% sur les impôts.

#### ✓ **Education thérapeutique**

Mme GUIGOU- CASTANET Sophie, psychologue de France Alzheimer, propose gratuitement un programme de soutien aux aidés: « Vivre avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ».

Pour plus de renseignements et demande d'inscription aux deux actions France Alzheimer:

Contacter la plateforme d'accompagnement de St-Hilaire au **04.66.60.68.60** ou France Alzheimer Gard au **04.66.21.03.09**.



### ❖ **La Maison des aidants**

La maison des aidants propose, au mois de Novembre, un cycle de formation gratuit de six ateliers.

*Modalités d'inscription* : Avant le 18 Octobre 2019.

Pour plus de renseignements : Contacter la plateforme d'accompagnement de St-Hilaire au **04.66.60.68.60** ou La maison des aidants au **0.805.28.29.30** (appel gratuit) ou **06.47.21.24.67**.



*A vos agendas ! La plateforme d'accompagnement et la maison des aidants organisent deux évènements exceptionnels !*

### ❖ **Journée nationale des aidants.**

**Le Mardi 8 Octobre de 14h à 17h30.** Après-midi de rencontres et d'activités est dédiée aux aidants familiaux.

La journée est organisée autour de la thématique du Bien-Etre et du « prendre soin ».

Lieu : Centre d'examens de Santé - 10 Quai Boissier de Sauvages, 30100 Alès.

### ❖ **Fête de Noël**

**Le Mardi 17 Décembre à partir de 14h.**

Un goûter de Noël est organisé à la maison des aidants à La Grand-Combe à l'occasion des fêtes de Noël ! Avec la présence de la plateforme

*Modalités d'inscription pour ces journées* : Contacter la plateforme d'accompagnement ou La maison des aidants.





# AGENDA DES ACTIVITES



## OCTOBRE

**Mardi 1<sup>er</sup>  
Octobre**

**Parcours Santé  
Bien-Etre  
France Alzheimer**

Atelier Nutrition

De 14h à 16h

**Vendredi 4  
Octobre**

**Groupe de paroles**

De 14h30 à 16h.

**Lundi 7  
Octobre**

**Parcours Santé  
Bien-Etre**

Atelier Nutrition

De 14h à 16h

**Mardi 8 Octobre**

**Art-thérapie**

De 10h à 11h30



**Journée nationale  
des aidants**

(Informations p.8)

**Jeudi 10 Octobre**

**Semaine du goût**

**Atelier cuisine**

+

**Repas sur la  
plateforme avec  
l'équipe !**

A partir de 10h.

**Vendredi 11  
Octobre**

**Musicothérapie**

De 10h à 11h.

**Lundi 14  
Octobre**

**Parcours Santé  
Bien-Etre**

Activité Physique

De 14h à 16h

**Mardi 15  
Octobre**

**Sophrologie**

14h30-16h

**Vendredi  
18 Octobre**

**Education  
thérapeutique**

**France  
Alzheimer**

De 10h à 12h.

**Lundi 21  
Octobre**

**Atelier  
Bien-être**

14h30- 15h30.

**Mardi 22 Octobre**

**Parcours Santé  
Bien-Etre**

Activité Physique

De 14h à 16h

**Jeudi 24  
Octobre**

**Gym Douce**

De 14h30 à 16h.

**Vendredi 25  
Octobre**

**Education  
thérapeutique**

**France Alzheimer**

De 10h à 12h.

**Mardi 29 Octobre**

**Parcours Santé  
Bien-Etre**

Atelier Relaxation

De 14h à 16h

**Mercredi 30  
Octobre**

**Rencontre conviviale**

Goûter de saison

A partir de 14h30.

# NOVEMBRE

**Lundi 4 Novembre**

**Parcours Santé  
Bien-Etre  
France Alzheimer**

Atelier Relaxation

De 14h à 16h

**Mardi 5 Novembre**

**Maison des aidants  
Formation**

De 9h à 11h.

☺

**Art-thérapie**

De 14h30 à 16h.

**Mercredi 6  
Novembre**

**Education  
thérapeutique**

**France Alzheimer**

De 10h à 12h.

**Vendredi 8  
Novembre**

**Musicothérapie**

De 10h à 11h.

**Mardi 12  
Novembre**

**Maison des aidants  
Formation**

De 9h à 11h.

☺

**Parcours Santé  
Bien-Etre**

Atelier Relaxation

De 14h à 16h

**Mercredi 13  
Novembre**

**Rencontre conviviale**

A partir de 14h30.

**Vendredi 15  
Novembre**

**Groupe de paroles**

De 14h30 à 16h

**Mardi 19  
Novembre**

**Maison des  
aidants**

**Formation**

De 9h à 11h.

☺

**Sophrologie**

14h30-16h

**Jeudi 21  
Novembre**

**Gym douce**

De 14h30 à 16h.

**Lundi 18  
Novembre**

**Parcours Santé  
Bien-Etre**

Atelier Relaxation

De 14h à 16h

**Lundi 25 Novembre**

**Atelier  
Bien-être**

De 14h30 à 15h30.

**Jeudi 28 Novembre**

**Sortie Musée Maison Rouge**

**Saint-Jean du Gard**

Temps de visite : Environ 1h30

Départ 13h30.



# DÉCEMBRE

Lundi 2 Décembre

**Atelier Bien-être**

De 14h30 à 15h30.

Mardi 3 Décembre

**Maison des aidants  
Formation**

De 9h à 11h.

☞

**Sophrologie**

De 14h30 à 16h.



Vendredi 6  
Décembre

**Musicothérapie**

De 10h à 11h

Mardi 10 Décembre

**Maison des aidants  
Formation**

De 9h à 11h.

Vendredi 13 Décembre

**Groupe de paroles**

De 14h30 à 16h.

Mardi 11 Décembre

**Rencontre conviviale**

A partir de 14h.

Jeudi 12 Décembre

**Sortie  
Exposition et  
Animation  
Crèches du monde**

St-Christol Les Alès  
Départ 14h.



Mardi 17 Décembre

**Art thérapie**

De 10h à 11h30

☞

**Goûter de Noël**

Lieu :  
A la maison des  
Aidants  
(La Grand-Combe).

A partir de 14h.  
Départ 13h30.

Mardi 19 Décembre

**Atelier**

**Gym douce**

De 14h30 à 16h.

Lundi 23 Décembre

**Atelier Bien-être**

**Spécial  
Mise en beauté**



De 14h30 à 15h30.



## LES AUTRES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT

### Le café des aidants



Les Cafés des Aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de son proche.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

La participation aux Cafés des aidants est libre, gratuite et sans inscription préalable et sans engagement dans la durée.

**Venez pour un moment de partage, échange, soutien, conseil et convivialité chaque premier vendredi du mois de 14h30 à 16h30 au « blessing café », galerie marchande centre Alès.**

☎ **06.43.21.75.01.**



### 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

0 805 28 29 30 (appel gratuit) ou 06.47.21.24.67

### ALES

10 Quai Boissier de Sauvages

- **ATELIER « SAVEURS ET PARTAGE »** de 14h à 16h : Lundis 7 Octobre, 4 Novembre, 2 Décembre
- **ATELIER « COGITONS »** de 14h à 15h30 : Lundis 28 Octobre et 25 Novembre
- **LE « DÉJEUNER DES PROS »** de 12h30 à 14h : le Mardi 15 Octobre
- **MUSICOTHERAPIE** de 14h00 à 15h30 les Jeudis 3 et 17 Octobre, les 7 et 21 Novembre, 5 et 19 Décembre

**PERMANENCE tous les lundis de 9h à 12h**

**Accueil sans rendez-vous** : Assistante de Service Social, Psychologue, Aide-Soignante.

### LA GRAND'COMBE

7 Rue Abbé Masson

- **ATELIER « A 2 MAINS »** de 14h30 à 16h les mardis 29 Octobre avec un artiste peintre et 26 Novembre
- **LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS** de 15h à 16h30 les jeudis 24 Octobre et 28 Novembre
- **LE « DÉJEUNER DES PROS »** de 12h30 à 14h le mardi 10 Décembre
- **SOPHROLOGIE** de 15h00 à 16h30 les jeudis 3, 10 et 17 Octobre ; 7, 14 et 21 Novembre ; 5, 12, 19 Décembre, possibilité d'accueil de l'aidé

**PERMANENCE tous les mardis de 13h30 à 17h, les mercredis et jeudis de 8h30 à 12h00**

**Accueil sans rendez-vous** : Assistante de Service Social, Psychologue, Aide-Soignante

### BESSEGES

21 rue Alfred Sihol

**LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS** de 14h30 à 16h les lundis 07 Octobre, 04 Novembre, et 2 Décembre

**LE « DÉJEUNER DES PROS »** de 12h30 à 14h00 le jeudi 21 Novembre au Centre Médico-Social.

**PERMANENCE 9h à 12h les jeudis 17 Octobre, 21 Novembre et 19 Décembre**

**Accueil sans rendez-vous** : Assistante de Service Social, Psychologue, Aide-Soignante

### ACTIONS PONCTUELLES

- **Journée Nationale des Aidants** : Après-midi du 8 Octobre 14h à 17h30
- **Formation des Aidants** : Ateliers de 9h00 à 11h00 à la PFR de St Hilaire de Brethmas les 05, 12, 19, 26 Novembre et les 3 et 12 Décembre
- **Fête de Noël : Goûter et Animation** le 17 Décembre à 14h00 à la Maison des Aidants avec la présence des Aidants de la Plateforme de Répit de St Hilaire



# FORMATION DES PROCHES AIDANTS



«Prendre soin de **SOI** pour prendre soin de **L'AUTRE**»

**VOUS AIDEZ UN PROCHE MALADE, EN SITUATION DE HANDICAP OU ÂGÉ.**

**NOUS VOUS PROPOSONS UN CYCLE DE FORMATION GRATUIT,  
POUR VOUS SOUTENIR DANS CET ACCOMPAGNEMENT.**

## Inscription :

Avant le 18 Octobre 2019

Maison des Aidants :

☎ 0 805 28 29 30 (appel gratuit) ou 06 47 21 24 67

✉ [maisondesaidants.gc@filieris.fr](mailto:maisondesaidants.gc@filieris.fr)

Plateforme d'accompagnement et de répit

☎ 04 66 60 68 60

## Calendrier des ateliers

Ateliers de 09h00 à 11h00	Date
Être <b>proche aidant</b> : représentations et retentissements.	05 Novembre
Connaître <b>mes droits</b> : la législation, les dispositifs d'aide	12 Novembre
<b>Ma relation</b> aidant/aidé : les changements, son évolution	19 Novembre
Trouvez des réponses pour <b>faciliter la vie quotidienne</b>	26 Novembre
<b>Prendre soin de moi</b> : comment, quand, les ressources à ma disposition.	03 Décembre
<b>Mon parcours d'aidant</b> : continuer mon accompagnement sereinement, mes perspectives	10 Décembre

## Lieu :

**Plateforme d'accompagnement à destination des aidants**

EHPAD Les Jardins de St Hilaire

131 chemin de Camp Ardon

30560 St Hilaire de Brethmas





**Notes :**



Ne pas jeter sur la voie publique  
(IPNS)