

« Les Jardins de Saint Hilaire »

Janvier à Mars 2020

GAZETTE
N°6



PLATEFORME
D'ACCOMPAGNEMENT
A DESTINATION
DES AIDANTS

SOMMAIRE

PRESENTATION

page 1

CONTACTS

page 2

PHOTOS

page 3

INFORMATIONS

page 4

AGENDA DES ACTIVITES

page 6

LES AUTRES DISPOSITIFS

page 9

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 Répît



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/



L'équipe de la plateforme

vous adresse ses meilleurs vœux

pour cette nouvelle année !



LES ACTIVITES EN PHOTOS



La salle de la plateforme

Toutes nos activités se déroulent ici !



Atelier cuisine et dégustation des mets préparés



Les temps de rencontre : un moment de convivialité et de gourmandise.





L'instant répit

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 !

La plateforme propose, à partir de ce premier trimestre 2020, d'accueillir gratuitement deux jeudis après-midis par mois vos proches (conjoint, parents etc...) présentant une maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, ou une perte d'autonomie.

Six personnes maximum pourront être accueillies tous les quinze jours par deux membres de l'équipe de la plateforme.

Les objectifs de ce temps d'accueil sont :

- *Pour le proche aidé* : Offrir une parenthèse non thérapeutique agréable encadrée par une équipe de professionnel spécialisée.
- *Pour l'aidant* : Offrir du temps libéré.

Pour bénéficier de ces instants répits, contacter la plateforme d'accompagnement et de répit à destination des aidants (contacts page 2). Un entretien individualisé avec un membre de l'équipe de la plateforme permettra d'évaluer vos besoins et de devenir bénéficiaire du dispositif.

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.

AGENDA DES ACTIVITES



JANVIER

Vendredi 3 Janvier

Musicothérapie

10h-11h.

Mardi 7 Janvier

Art-thérapie

14h30 - 16h



Mercredi 8 Janvier

**Rencontre conviviale
&
Dégustation de la**

Galette des rois

A partir de 14h30.

Lundi 13 janvier

Atelier Bien-Etre

14h30 - 15h30

Jeudi 9 Janvier



**Accueil des
proches aidés**

13h30 – 17h

Mercredi 15 Janvier

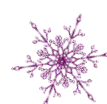
Sophrologie

14h30 – 16h.

Jeudi 16 Janvier

Gym Douce

14h30 – 16h.



Mardi 21 Janvier



Atelier

**Jeux de société,
cartes.**

A partir de 14h30.

Jeudi 23 Janvier



**Accueil des
proches aidés.**

13h30 – 17h.

Vendredi 24 Janvier

Groupe de paroles

14h30 – 16h

Mardi 28 Janvier

Sortie restaurant

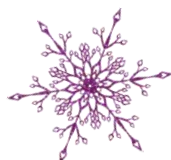
(À définir avec les
participants)

Départ de la plateforme :
11h45

Lundi 27 Janvier

Atelier Bien-Etre

14h30 – 15h30



FÉVRIER

Mardi 4 Février

Art-thérapie

10h – 11h30

Jeudi 6 Février



Accueil des proches aidés.

13h30 – 17h.

Vendredi 7 Février

Musicothérapie

10h-11h.

Mardi 11 Février

Atelier Cuisine

A partir de 10h



**A l'occasion de la Chandeleur
Réalisation de la pâte à crêpes**

&

**Dégustation autour d'un repas
sucré/salé convivial.**

Jeudi 13 Février

Gym douce

14h30 – 16h.

Lundi 17 Février

Atelier Bien-Etre

14h30 – 16h30

Jeudi 20 Février



Accueil des proches aidés

De 13h30 à 17h.

Mardi 18 Février

Sophrologie

14h30 – 16h

Mardi 25 Février

**Sortie Musée
Préhistorama**

Départ plateforme : 14h.

Vendredi 28 Février

Groupe de paroles

14h30- 16h.

MARS

Mardi 3 Mars

Art-thérapie

14h30 – 16h

Jeudi 5 Mars



Accueil des proches aidés

De 13h30 à 17h.

Vendredi 6 Mars

Musicothérapie

10h- 11h

Lundi 9 Mars

Atelier Bien-Etre

14h30 – 15h30

Mardi 10 Mars

Sophrologie

14h30 – 16h

Jeudi 12 Mars

Gym douce

14h30-16h

Lundi 16 Mars

Rencontre conviviale

A partir de 14h30.

Mercredi 18 Mars

Marché d'Uzès

Départ de la plateforme :

9h30

Jeudi 19 Mars



Accueil des proches aidés

De 13h30 à 17h.

Lundi 23 Mars

Atelier Bien-Etre

14h30 – 15h30

Mercredi 25 Mars

Sortie Cinéma Festival d'Alès

(Séance et horaires à définir avec les participants.)

Mardi 31 Mars

Groupe de paroles

14h30-16h

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 : les Lundis 13 Janvier, 3 Février et 2 Mars

LE « DÉJEUNER DES PROS » de 12h30 à 14h : le Mardi 21 Janvier

ATELIER SOPHROLOGIE de 10H30 à 11h30 : les Jeudis 27 Février, 05, 12, 19 et 26 Mars

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 21 Janvier, 25 Février et 24 Mars

LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS de 15h à 16h30 les jeudis 23 Janvier, 27 Février et 26 Mars

LE « DÉJEUNER DES PROS » de 12h30 à 14h le Mardi 24 Mars

ATELIER MUSICOTHERAPIE de 14 à 15h30 les Vendredis 24 et 31 Janvier, 07 et 28 Février, 13 et 27 Mars

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 06 Janvier, 10 Février, et 09 Mars

LE « DÉJEUNER DES PROS » de 12h30 à 14h00 le jeudi 20 Février au Centre Médico-Social

PERMANENCE 9h à 12h les jeudis 16 Janvier, 20 Février et 19 Mars

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

ACTIONS PONCTUELLES

Sorties : Les Mardis 28 Janvier et 31 Mars

Formation des Aidants à La Grand'Combe : 6 Modules de 9h00 à 11h00 les Mardis 18 et 25 Février puis les Mardis 3, 10, 17 et 24 Mars.

Lieu de Formation : Maison des aidants 7, rue abbé Masson 30110 La Grand'Combe

Le Pôle régional Maladies neuro-dégénératives (PMND)

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



 **Allô,**
J'aide un proche

▶ 0806 806 830



Ecoute et soutien
de 18h00 à 22h00, 7j/7
(prix d'un appel local)

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

Notes :

Notes :



Ne pas jeter sur la voie publique
(IPNS)