

« Les Jardins de Saint Hilaire »

Octobre à Décembre 2020

GAZETTE N°7



PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT A DESTINATION DES AIDANTS

SOMMAIRE

INFORMATION

page 3

PRESENTATION

page 4

CONTACTS

page 5

PHOTOS

page 6

INFORMATIONS

page 7

AGENDA DES ACTIVITES

page 8

LES AUTRES DISPOSITIFS

page 12

INFORMATION

Nous avons le plaisir de vous informer que la plateforme propose à nouveau l'ensemble de ses activités sans restriction du nombre de participants.

En effet, en lien avec le contexte sanitaire (Covid-19) et le respect des directives nationales mises en place, la plateforme vous propose à nouveau une gazette trimestrielle pour cette fin d'année.

Ces activités se feront dans le respect des gestes barrières (lavage des mains, port du masque, prise de la température à l'arrivée sur la plateforme).

Toutefois, nous ne pouvons vous assurer le maintien de l'ensemble de nos activités en lien avec les directives de la direction générale des soins. Nous vous tiendrons informer au fur et à mesure en cas de mise en place de nouvelles mesures sanitaires gouvernementales.

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/

LES ACTIVITES EN PHOTOS



La salle de la plateforme

Toutes nos activités se déroulent ici !



Atelier cuisine et dégustation à l'occasion de la Chandeleur.



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



LE TEMPS LIBERE



*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 !

Une expérimentation a été lancée par l'Agence Régionale de la Santé auprès des plateformes d'accompagnement et de répit à destination des aidants.

Cette expérimentation est mise en place depuis le mois de Juin et se termine fin Décembre 2020. Elle permet aux aidants de bénéficier de temps libéré, moment durant lequel l'aidant peut prendre du temps pour lui pendant qu'un membre de notre équipe intervient au domicile pour proposer un accompagnement du proche aidé.

La plateforme propose donc d'intervenir gratuitement de 1h à 4h de temps par semaine (et jusqu'à 16h de temps maximum par aidant par mois) au domicile de vos proches (conjoint, parents etc...) présentant une maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, ou une perte d'autonomie.

Pour bénéficier de ce temps libéré, vous pouvez contacter directement la plateforme d'accompagnement et de répit à destination des aidants (contacts page 5).

Un entretien personnalisé avec un membre de l'équipe de la plateforme permettra d'évaluer vos besoins et de devenir bénéficiaire du dispositif.

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 : 1h00.

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

NOUVEAU

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 : 1h.*

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 !

ATELIER LIBRE

NOUVEAU

L'atelier libre permet, à tout aidant le désirant, d'échanger sur un thème choisi au moyen de supports sélectionnés par ses soins.

La concrétisation de cette thématique a éclot d'une demande spontanée d'échanges faite par un aidant. Cet atelier sera proposé *mensuellement* d'Octobre à Décembre 2020 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

OCTOBRE

Mardi 6 Octobre

Art-thérapie

10h – 11h30

Vendredi 9 Octobre

Musicothérapie

10h – 11h

Lundi 12 Octobre

Atelier Bien-Etre

14h - 15h

Mardi 13 Octobre

Sophrologie

14h30 – 16h

Vendredi 16 Octobre

**Sortie
Bio Alès**

(Alimentation biologique,
éco-habitat, bien-être)

Parc des Expositions –
Méjannes Les Alès

Tarif : 3 Euros.

Départ à 14h30 de la PFR

NOUVEAU !

**Lundi 19
Octobre**

Atelier libre

« Les souvenirs »
approche littéraire,
par Mr Allègre.

De 14h30 à 16h.



Mardi 20 Octobre

Gym douce

14h30 – 16h.

Jeudi 22 Octobre

**Groupe de
paroles**

14h30-16h

Mardi 27 Octobre

**Rencontre
conviviale**

A partir de 14h30.

NOUVEAU !

Vendredi 30 Octobre

Atelier à visée philosophique

14h30 – 15h30

~ 10 ~

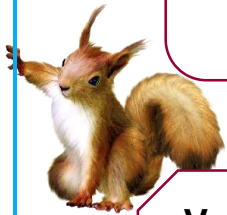


NOVEMBRE

Mardi 3 Novembre

Art-thérapie

14h30-16h



Jeudi 5 Novembre

Atelier libre

« Les souvenirs » approche littéraire,
par Mr Allègre.

De 14h30 à 16h.



Vendredi 6 Novembre

Musicothérapie

10h – 11h

Lundi 9 Novembre

Atelier Bien-Etre

14h - 15h

Mardi 10 Novembre

Sophrologie

14h30 – 16h



Vendredi 13 Novembre

Atelier à visée philosophique

14h30 – 15h30

Jeudi 19 Novembre

Groupe de paroles

14h30-16h



Mardi 24 Novembre

Gym douce

14h30 – 16h.

Jeudi 26 Novembre

Rencontre conviviale

A partir de 14h30.



DÉCEMBRE

Mardi 1^{er} Décembre

Art-thérapie

10h – 11h30

Jeudi 3 Décembre

Atelier libre

**« Les souvenirs »
approche littéraire, par
Mr Allègre.**

De 14h30 à 16h.

**Vendredi 4
Décembre**

Musicothérapie

10h – 11h

Lundi 7 Décembre

Atelier Bien-Etre

14h - 15h

Mardi 8 Décembre

Sophrologie

14h30 – 16h

Jeudi 10 Décembre

Rencontre conviviale

A partir de 14h30.

Jeudi 17 Décembre

Groupe de paroles

14h30-16h

Vendredi 18 Décembre

Atelier à visée philosophique

14h30 – 15h30

Mardi 22 Décembre

Gym douce

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.

☎ **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 au :

☎ **04.66.21.03.09**



La maison des aidants

La maison des aidants est située sur la Grand-Combe et met en place un ensemble d'actions à destination des aidants. Elle assure également des permanences sur Alès et propose diverses activités.

Au vu de la période sanitaire actuelle, vous pouvez contacter directement la maison des aidants afin de voir quels sont les ateliers disponibles.

☎ **0 805 28 29 30 (appel gratuit) ou 06.47.21.24.67**

Le Pôle régional Maladies neuro-dégénératives (PMND)

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



Maladies :
Alzheimer
Parkinson
Sclérose En Plaques
et autres maladies
neuro-évolutives

 **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 :



Ne pas jeter sur la voie publique
(IPNS)