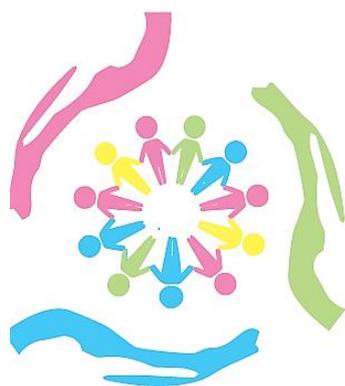


« Les Jardins de
Saint Hilaire »

Octobre à Décembre 2023



PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT
ET DE REPIT
À DESTINATION DES AIDANTS

GAZETTE N° 19



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

Table des matières

❖ PRESENTATION	2
❖ CONTACTS	3
❖ LES ACTIVITES EN PHOTOS	4
❖ EN INDIVIDUEL	5
❖ DU TEMPS POUR SOI	6
❖ ACTIVITES COLLECTIVES	8
❖ AGENDA DES ACTIVITES	10
❖ REMERCIEMENTS	13
❖ LES PARTENAIRES	14

❖ PRESENTATION

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



Notre dispositif est entièrement **GRATUIT**

❖ CONTACTS

L'équipe de la plateforme de répit



De gauche à droite sur la photo :

Mme OLLIER Sophie

Ergothérapeute

Mme TUECH Malorie

Psychologue

Mme GRIMALDI Corinne

Infirmière

Mme GRENIER Marina

Infirmière coordinatrice de la plateforme

Mme GUERIT Clémence

Assistante de soins en gériatrie

Mr DOMERGUE Valentin

Aide-soignant

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



*Sortie Escape Game
au musée du Colombier*

*Atelier Céramique : Réalisation
d'une tasse/sous tasse*



❖ EN INDIVIDUEL...

SEANCES REFLEXOLOGIE ET SOPHROLOGIE

Séances individuelles proposées par Corinne sur rendez-vous.

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.

La sophrologie est basée sur la relaxation et la détente qui permet un ancrage et un mieux-être à travers des exercices de respiration, d'écoute de son corps...

Durée séance réflexologie : 1h.

Durée séance sophrologie : 1h30.

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 rencontres de soutien et/ou des temps 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.

SNOEZELLEN

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 LIBERE

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 REPIT

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

La halte répit a pour objectif de permettre à l'aidant de s'accorder du temps pour soi, 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, une fois par mois le mardi ou le jeudi. 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 : 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. *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 entraînement à la détente comme la relaxation). *Atelier mensuel. Durée : 1h30.*

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.

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) REPRISE

Les voies de l'encre de Chine au pinceau et autres moyens pour un chemin vers la calligraphie et l'art abstrait. *Atelier trimestriel*. Durée : 1h30.

GYM DOUCE

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

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 DANSE REPRISE

Le Pilâtes est une méthode qui permet le travail de tous les muscles profonds en douceur. Cette approche corporelle comporte plusieurs principes notamment : la maîtrise du mouvement, la concentration, la respiration, le centrage. Elle améliore l'harmonie et l'équilibre physique et mental. La danse dite « en ligne » est une danse sans partenaire, pratiquée collectivement par un large public pour le plaisir, de manière ludique. Elle favorise la détente et la coordination. *Ateliers mensuels*. Durée : 1h30.

ATELIER ART DU PAPIER ROULE NOUVEAU

Initiation au quilling, technique de papier roulé
Activité manuelle ludique pour préparer des décorations de Noël. *Atelier mensuel*. Durée : 2h.

LA PARTICIPATION AUX ACTIVITES NECESSITE UNE INSCRIPTION PREALABLE À LA PLATEFORME.

Toutes les activités sont gratuites.

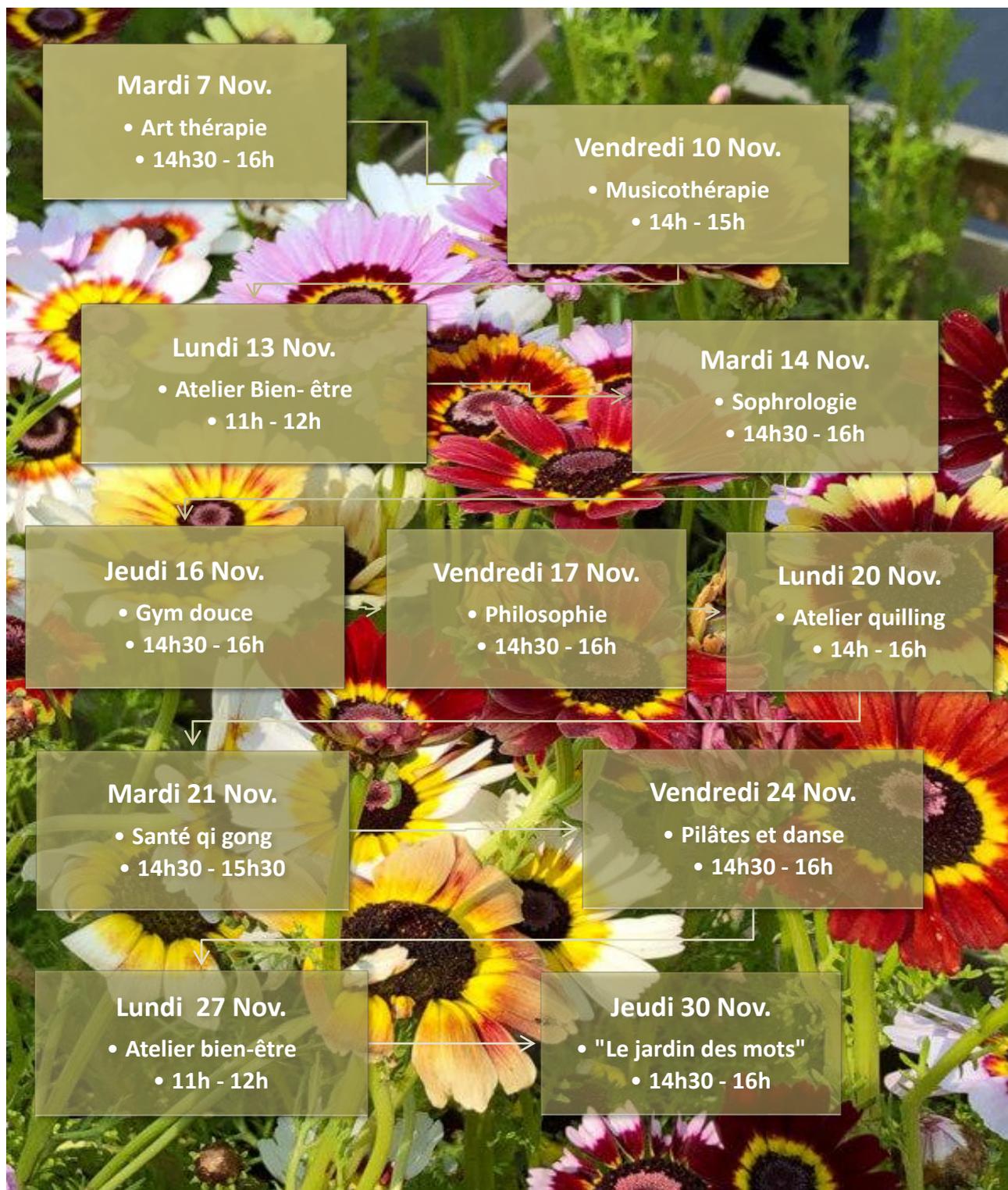
Le TRANSPORT pourra être assuré par notre équipe pour les aidants et proches aidés présentant une mobilité réduite ou ne disposant pas de moyen de locomotion.

❖ AGENDA DES ACTIVITES

OCTOBRE



NOVEMBRE



DECEMBRE



❖ REMERCIEMENTS

Il est temps pour moi de vous dire au revoir...

Une belle aventure professionnelle et personnelle se termine à vos côtés.

Je vous remercie pour ces mois passés avec vous, que ce soit lors des entretiens individuels, au cours des groupes de paroles, des ateliers mémoire ou durant les trajets en voiture.

Je vous souhaite à tous une belle continuation.

Elodie



❖ LES PARTENAIRES

Les cafés des aidants

Bonjours Présence 30

À vos agendas pour le mois de juin ! Retrouvez le programme des Cafés des Aidants® de *Bonjours - Groupe Présence 30*

Les Cafés des Aidants® sont présents sur 8 communes du Gard : Alès, Bagnols sur Cèze, Le Grau du Roi, Le Vigan, Nîmes, Quissac, Saint-Gilles et Uzès.



VISIOCONFERENCES :

Si vous n'avez pas la possibilité de vous rendre aux Cafés physiques, venez assister aux Cafés en visioconférence

N'hésitez pas à envoyer un mail à assia.cafedesaidants@gmail.com pour toute demande d'informations !

Contact :

Par téléphone au 04 66 70 50 33

Par mail à aidants@bonjours.info

Plus d'infos sur le site Cafés des Aidants® - Bonjours Groupe Présence 30

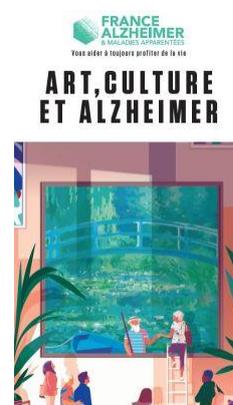
Les sorties Art et Culture

France Alzheimer

L'association vous propose chaque mois une sortie aidant/aidé dans un lieu historique, artistique et/ou culturel qui se termine souvent avec un temps de partage autour d'une boisson.

Chaque mois nous vous partageons la sortie au programme dans notre rubrique Actualités !

Pour plus d'information contactez l'association aux coordonnées suivantes :



Contact :

France Alzheimer Gard
11 Place du Calvaire
30320 Marguerittes
04 66 21 03 09 / 06 17 87 63 56

alzheimer.gard@wanadoo.fr

<https://www.francealzheimer.org/gard>

Plateforme de répit à destination
des aidants

Journée portes ouvertes

**RENDEZ-VOUS
LE MARDI 17 OCTOBRE
9 H 00 | 16 H 00**

AU PROGRAMME :

**INFORMATION
ECHANGE
DETENTE**

VENEZ NOUS RENCONTRER !

**131 CHEMIN DE CAMP ARDON
30560 SAINT-HILAIRE DE BRETHMAS
04 66 60 29 14 - pfr@jsh.fr**



NOTES :

NOTES :

