

« Les Jardins de
Saint Hilaire »



Avril à Juin 2024

**PLATEFORME
D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT
À DESTINATION DES AIDANTS**

GAZETTE N°21



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

SOMMAIRE

❖ <i>PRÉSENTATION</i>	2
❖ <i>CONTACTS</i>	3
❖ <i>LES ACTIVITES EN PHOTOS</i>	4
❖ <i>EN INDIVIDUEL</i>	6
❖ <i>DU TEMPS POUR SOI</i>	7
❖ <i>ACTIVITES COLLECTIVES</i>	9
❖ <i>AGENDA DES ACTIVITES</i>	11
❖ <i>INFORMATIONS : NOS AIDANTS ONT DU TALENT !</i>	14
❖ <i>LES PARTENAIRES</i>	16

❖ 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



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, sophrologue, réflexologue

Mme LAHROUCHI Samia

Infirmière

Mme GRENIER Marina

Infirmière coordinatrice de la plateforme

Mme GUERIT Clémence

Assistante de soins en gérontologie

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

ATELIER CUISINE



GOÛTER CONVIVIAL DES INTERVENANTS ET DES AIDANTS



REPAS CONVIVAL : RACLETTE CRÊP'PARTY !



SORTIE MUSEE 1900



❖ 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 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 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)

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.*

ATELIER MEMOIRE 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.

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

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 ÉCRITURE

Mme Sophie Guigou, psychologue, propose un atelier écriture, espace de rencontre afin d'aider, soutenir, accompagner les aidants confrontés à un vécu quotidien difficile tout en privilégiant l'aspect ludique et convivial.

Au programme : des jeux d'écriture, la construction d'un récit imaginaire.

Atelier mensuel. Durée : 2h.

**LA PARTICIPATION AUX ACTIVITES NÉCESSITE UNE INSCRIPTION UNIQUEMENT PAR
TELEPHONE ET 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 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

AVRIL

Mardi 2 Avril

- Gym douce
- 14h30 - 16h

Mercredi 3 Avril

- Ecriture
- 13h30 - 15h30

Jeudi 4 Avril

- Calligraphie
- 14h30 - 16h

Vendredi 5 Avril

- Pilâtes et danse
- 14h30 - 16h

Mardi 9 Avril

- Exposition
"Nos Aidants ont du Talent!"
- A partir de 14h30

Jeudi 11 Avril

- Sophrologie
- 14h30 - 16h

Lundi 15 Avril

- Bien-être
- 11h - 12h

Mercredi 17 Avril

- Le jardin des mots
- 14h - 15h30

Vendredi 19 Avril

- Philosophie
- 14h30 - 16h

Mardi 23 Avril

- Art-thérapie
- 14h30 - 16h

Jeudi 25 Avril

- Santé Qi gong
- 14h30 - 16h

Vendredi 26 Avril

- Atelier cuisine
- A partir de 9h
- Musicothérapie
- 14h - 15h

Lundi 29 Avril

- Bien - être
- 11h - 12h

Mardi 30 Avril

- Goûter convivial
- A partir de 14h30

MAI

Jeudi 2 Mai

- Visite :
• Le Salin d'Aigues-mortes (13€/pers) et pause snacking!
• Départ 9h30

Vendredi 3 Mai

- Atelier mémoire
• 14h - 15h30

Mardi 7 Mai

- Art-thérapie
• 14h30 - 16h

Vendredi 10 Mai

- Randonnée
"Les carrières du bon temps" (Junas) et pique nique!
• Départ 10h30

Lundi 13 Mai

- Bien-être
• 11h - 12h

Mercredi 15 Mai

- Ecriture
• 13h30 - 15h30

Jeudi 16 Mai

- Sophrologie
• 14h30 - 16h

Vendredi 17 Mai

- Pilâtes et danse
• 14h30 - 16h

Mercredi 22 Mai

- Le jardin des mots
• 14h - 15h30

Jeudi 23 Mai

- Santé Qi gong
• 14h30 - 16h

Vendredi 24 Mai

- Musicothérapie
• 14h - 15h

Lundi 27 Mai

- Bien - être
• 11h - 12h

Mardi 28 Mai

- Gym douce
• 14h30 - 16h

Vendredi 31 Mai

- Philosophie
• 14h30 - 16h

JUIN



❖ INFORMATIONS : NOS AIDANTS ONT DU TALENT !

Dans le cadre de l'organisation de l'exposition qui aura lieu le 09 Avril 2024 dans nos locaux, nous sommes à la recherche de TOUS LES TALENTS ! Nous invitons chaque aidant à nous contacter pour participer. Il s'agit d'exposer une ou plusieurs de vos créations personnelles au cours d'une après-midi conviviale.

*Laissez parler votre créativité,
nul besoin d'être artiste !*

*Tout un chacun possède un talent que nous souhaiterions
mettre en lumière !*



Pour tous renseignements veuillez-vous rapprocher de Corinne.

Fin d'inscription : 29 Mars.

L'équipe s'agrandit !



*Nous sommes ravis d'accueillir Samia, Infirmière,
au sein de notre plateforme.*

Nous lui souhaitons une excellente intégration !



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.

VISIO CONFERENCES :

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

Tel : 04.66.21.03.09 / 06.17.87.63.56

@ : alzheimer.gard@wanadoo.fr

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

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 :



ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

Ne pas jeter sur la voie publique (IPNS)