



PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT À DESTINATION DES AIDANTS



GAZETTE N°24

Janvier à Mars 2025



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>	5
❖ <i>DU TEMPS POUR SOI</i>	6
❖ <i>ACTIVITES COLLECTIVES</i>	8
❖ <i>AGENDA DES ACTIVITÉS</i>	11
❖ <i>VOEUX 2025</i>	14
❖ <i>LES PARTENAIRES</i>	15

❖ 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

Mme GRENIER Marina (*Infirmière coordinatrice*)

Mme FERRARI Frédérique (*Accompagnante éducative et sociale, réflexologue*)

Mme OLLIER Sophie (*Ergothérapeute*)

Mme TUECH Malorie (*Psychologue*)

Mr DOMERGUE Valentin (*Aide-soignant*)

Mme GUERIT Clémence (*Assistante de soins en gérontologie*)

Mme LAHROUCHI Samia (*Infirmière*)

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



Loto en faveur des Aidants

Un grand merci à tous les participants !
Votre générosité a permis de récolter une jolie cagnotte !



Atelier cuisine



Sortie cinéma

❖ EN INDIVIDUEL...

SEANCES REFLEXOLOGIE

Séances individuelles proposées par Frédérique sur rendez-vous.

Présente au sein de la plateforme 2 fois par mois.

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. *Durée séance réflexologie : 1h.*

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 envie de chacun.

La halte répit a pour objectif de permettre à l'aidant de s'accorder du temps 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.*

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 mensuel. Durée : 2h.*

REPRISE

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.

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.

REPRISE

ATELIER MEMORIES

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.

ATELIER CUISINE

Temps de convivialité et de partage animé par un chef cuisinier de renommé. Moment ludique permettant de découvrir de nouvelles saveurs et d'éveiller les sens, d'élaborer des recettes simples faciles à reproduire chez soi. A vos papilles ! Atelier trimestriel. Durée : 4h.

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 STRETCHING

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. *Ateliers mensuels.* Durée : 1h30.

ATELIER JEUX DE SOCIETE

Activité ludique, de loisir qui a pour but de créer du divertissement entre plusieurs personnes.

Moment convivial et partie de rigolade assurée !

Atelier mensuel en saison hivernale. Durée : 2h.

NOUVEAUTE

ATELIER « DES STRESS ET VOUS »

Le stress fait partie de la vie mais le reconnaissons nous vraiment ?

Sachons nous reconnaître le bon du mauvais ?

Animé par Sophie et Malorie, cet atelier vous aidera à identifier les éléments de stress et à vous fournir des outils pour mieux l'appréhender. Durée : 1h30.

NOUVEAUTE

LA PARTICIPATION AUX ACTIVITES NECESSITE UNE INSCRIPTION UNIQUEMENT PAR TELEPHONE A PARTIR DU **15 DE CHAQUE MOIS POUR LE MOIS SUIVANT.**

LES MESSAGES SUR REPONDEUR NE SERONT PAS PRIS EN COMPTE.

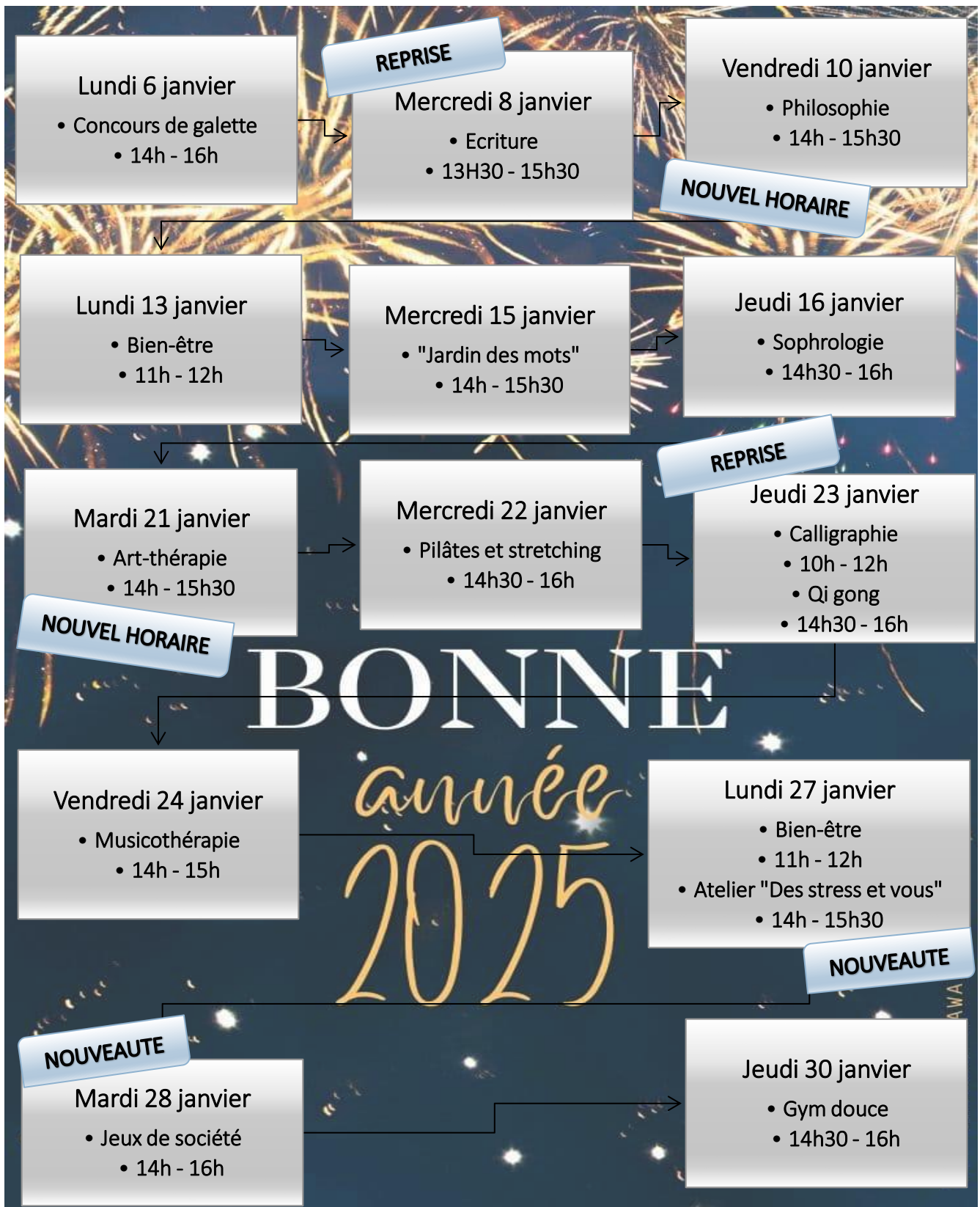
Toutes les activités sont gratuites.

LE TRANSPORT peut être assuré par notre équipe pour les personnes présentant une mobilité réduite ou ne disposant pas de moyen de locomotion.

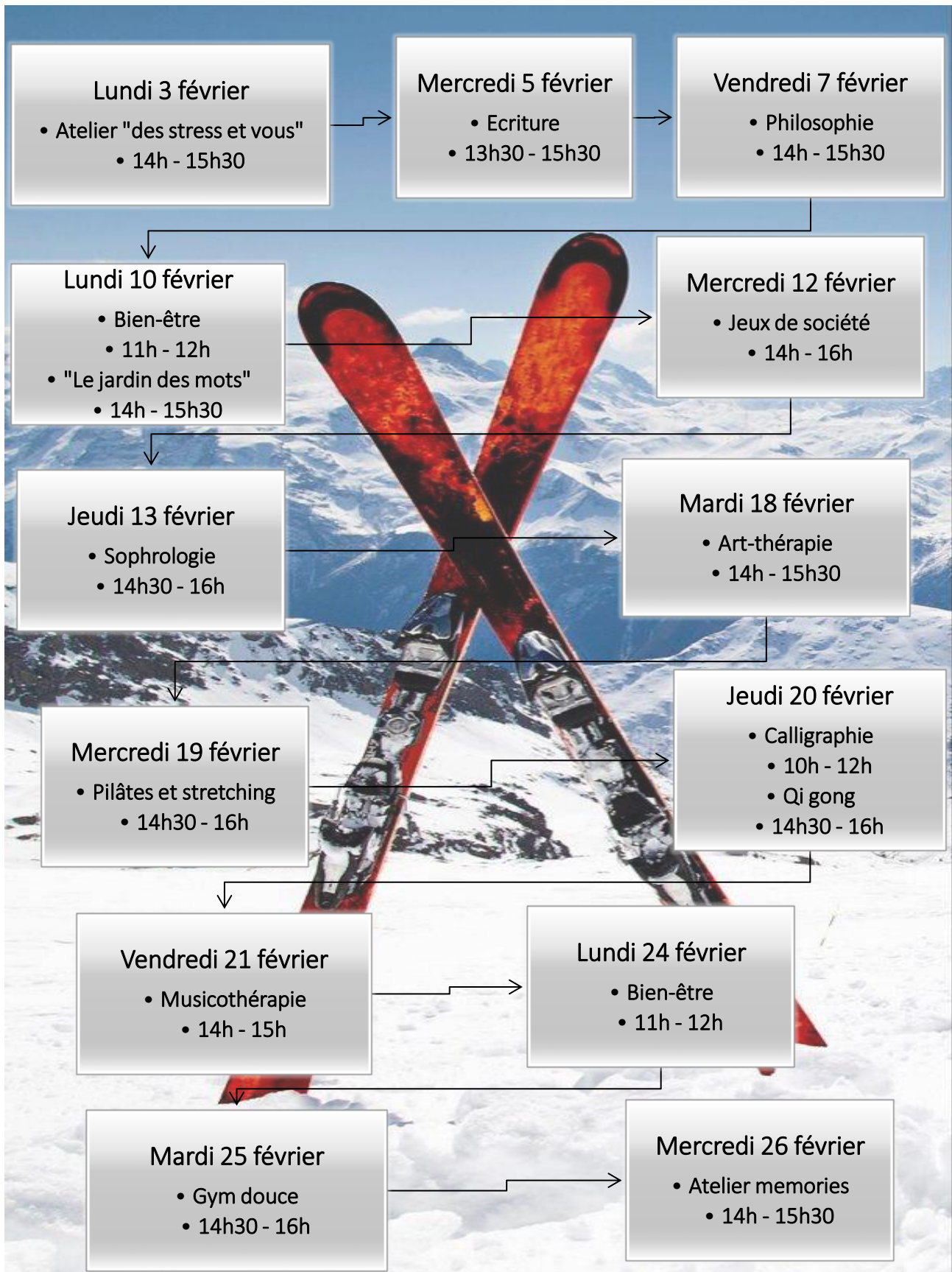
Les places sont limitées.

❖ AGENDA DES ACTIVITÉS

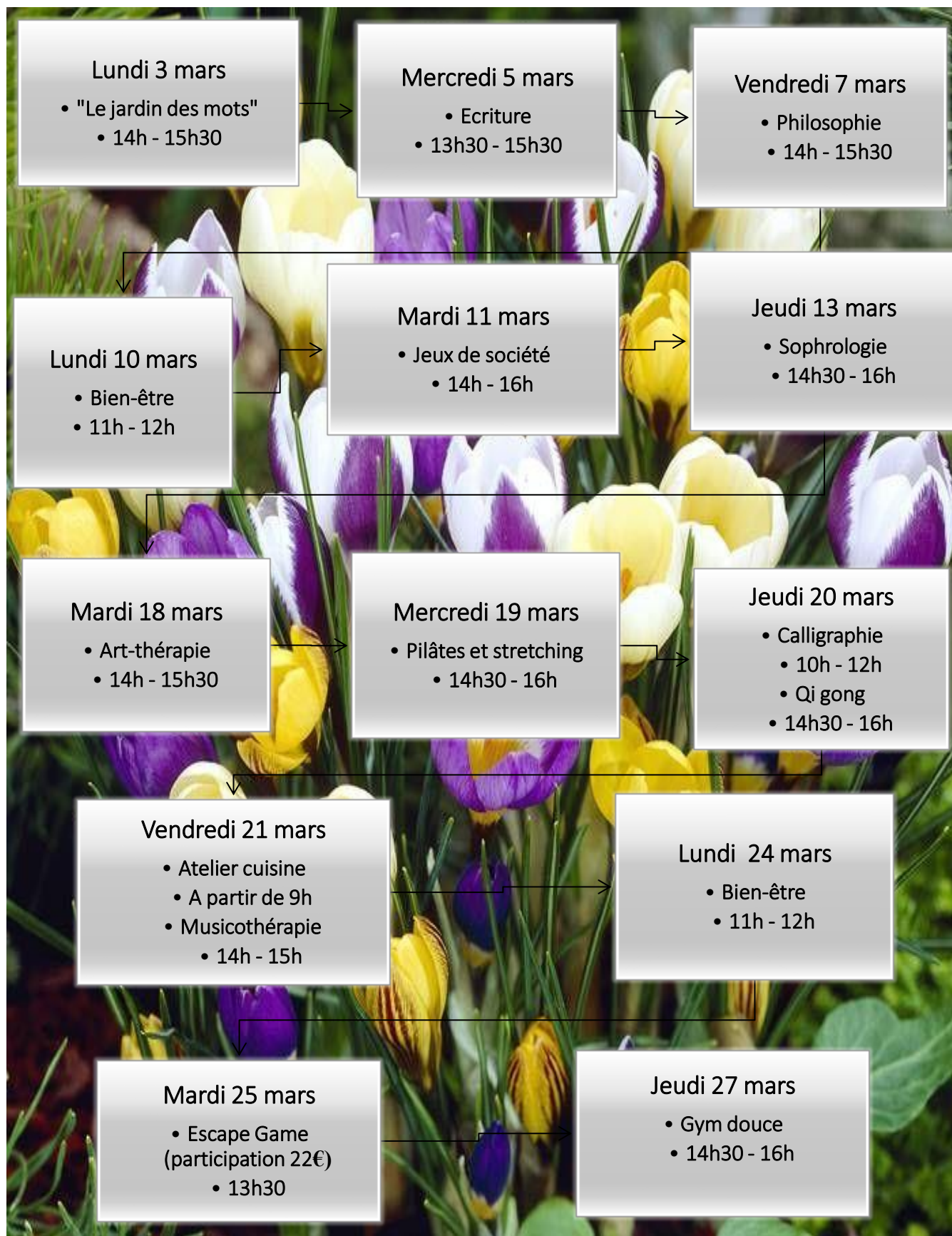
JANVIER



FEVRIER



MARS





❖ VOEUX 2025



*Chaleureusement, recevez de la part de toute notre équipe, nos meilleures pensées
pour cette nouvelle année !*

Que chaque jour soit rempli de joies simples, à savourer avec ceux qui comptent...



Un temps pour l'aidant : un nouveau service de l'APS !

Offrir du temps libre, d'une ½ journée ou une journée complète.

Le service "Un temps pour l'aidant", s'adresse au proche aidant qui vit avec un proche âgé en situation de perte d'autonomie ou un adulte en situation de handicap, et qui nécessite une surveillance permanente.

Il propose de répondre aux sollicitations des proches-aidants qui manifestent le besoin de s'absenter, pour quelques heures ou le temps d'une journée. Il ne s'agit pas de se substituer à un service déjà en place mais bien de permettre à la personne dépendante de rester à son domicile en prenant le relais de son proche sur une courte durée.

Le principe

- Un seul et même professionnel intervient au domicile pour une durée de 3 heures minimum jusqu'à 8 heures et accompagne la personne aidée dans son cadre familial ;
- Il assure une présence au domicile en respectant le rythme et les activités journalières du proche accompagné ;
- Il est possible de faire appel au service de façon ponctuelle ou régulière, de 1 à 10 fois en cours d'année. Chaque demande est étudiée individuellement.

Participation financière

Le service est gratuit jusqu'à 3 heures de relayage. Au-delà, une participation financière de 3 euros par heure est demandée.

Un temps pour l'aidant est proposé grâce au soutien financier du Conseil départemental du Gard et de la Mutualité sociale agricole du Gard (MSA).



Contact :

Par téléphone : 04 66 58 25 28

Par courriel : relayage@aps30.fr



AIDANTS FAMILIAUX ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?

Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée.

Places limitées, n'attendez pas, inscrivez-vous !

Aucuns frais à prévoir !

CES 3 JOURS SONT ENTIÈREMENT PRIS EN CHARGE PAR NOS PARTENAIRES.

Au cours de ces 3 jours, dans une demeure historique de charme vous :

- Disposerez d'une chambre individuelle avec sa salle de bain privative,
- Dégusterez des repas de qualité, Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée.
- Profitez d'un cadre verdoyant propice au repos et au ressourcement,
- Serez accompagnés par nos intervenants en : Réflexologie plantaire Activité Physique Adapté, Sophrologie.

Nous chercherons des solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche.

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe (afin de vérifier votre éligibilité) :

06.76.78.02.57

sejours@relaisdubienetre.com

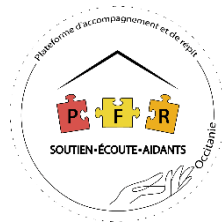
Ligne écoute Aidants



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 :



Ne pas jeter sur la voie publique (IPNS)