

GAZETTE DES RELAIS

N°8 – 2° trimestre 2022

Plateforme de Répit – Relais Cajou & Relais de Lomagne

CONTACT PFR

Relais Cajou

Mardi, mercredi et vendredi
de 10h00 à 17h 00:

Tel : 05 62 60 89 20

Mail :

relaiscajou.auch@mutualite-
francaise-gers.fr

www.relais-cajou-alzheimer-
auch.fr

Relais de Lomagne

Du lundi au vendredi
de 9h à 17h :

Tel : 05.62.64.21.42

Mail : pfr@epslomagne.fr

www.epslomagne.fr

Les plateformes de répit (PFR) du Gers vous présentent leur Gazette des Relais. Il s'agit d'un bulletin d'information trimestriel à destination des familles et des aidants comme des professionnels, pour les informer des actions de la PFR et de ses partenaires.

La Plateforme de Répit est ouverte à toutes les personnes aidant au quotidien une personne âgée en perte d'autonomie, avec ou sans maladie neuro-dégénérative.

Le Relais Cajou intervient sur les secteurs de Condom et Auch, tandis que le Relais de Lomagne intervient sur les secteurs de Lectoure, Saint Clar et Mauvezin.

Nos interventions peuvent se dérouler sur les villes et villages alentours selon la demande.

LES ACTIONS DES PFR

Informations, conseils : les PFR peuvent vous informer sur les dispositifs d'aides, sur les actions mises en place à destination aidants de personnes âgées de 60 ans et plus et sur les maladies neurodégénératives.

Haltes d'accueil : déposez votre proche le temps d'une après-midi auprès d'un professionnel formé.

Sorties : nous proposons régulièrement des sorties (visites culturelles, spectacles...) pour les aidants et les personnes aidées pour partager un moment convivial.

Formations : des sessions d'informations sur la maladie d'Alzheimer, le sommeil, l'alimentation... Accessible à tous.

Groupes de parole : partagez votre expérience avec d'autres aidants, échangez sur vos difficultés quotidiennes et trouver du soutien.

Café mémoire : au sein d'un café, échangez sur votre quotidien avec Alzheimer ou un trouble apparenté, vous renseigner sur la maladie ou partager un temps convivial.

Temps libéré : un agent de la PFR se rend au domicile pour donner du temps libre à l'aidant.

Actions Relais de Lomagne

MERCREDI DES AIDANTS

Les cafés des aidants sont des lieux de rencontre dans lequel les aidants peuvent se retrouver et échanger autour de leur quotidien avec d'autres aidants, de leurs difficultés, de la maladie et de ses conséquences sur son quotidien, C'est un lieu dans lequel nous pouvons trouver du soutien et des réponses.

Ces groupes ont lieu une fois par mois au sein de **l'EHPAD Cadéot**, rue Saint Laurent 32500 Fleurance, de **14h30 à 15h30** :

mercredi 20 avril – mercredi 18 mai – mercredi 15 juin

Les dates sont susceptibles d'être modifiées selon les circonstances sanitaires. Pass sanitaire obligatoire.

Ces groupes sont **gratuits** et sont **sur inscription**. Pour y participer, contacter directement le Relais de Lomagne au 05.62.64.21.42, ou Joanna Palacin, la psychologue chargée d'animer ces groupes : 05.62.64.21.41.



CAFE MEMOIRE

L'association France Alzheimer et la PFR travaillent ensemble pour proposer sur le territoire des actions s'adressant directement aux personnes concernées par la maladie d'Alzheimer, dont les cafés mémoire.

Ces cafés sont un dispositif à l'initiative de l'association France Alzheimer. Le principe est simple : **se réunir au sein d'un café pour échanger sur la maladie**, obtenir des informations, rencontrer d'autres familles, tout en restant dans un cadre chaleureux et convivial, dans un lieu public. Cela facilite la prise de contact avec des professionnels et d'autres personnes concernées par la maladie. Pas besoin d'inscription, on échange juste autour d'un café.

Ces cafés mémoire se déroulent lors d'**une après-midi**, dure environ 2h. Ils sont animés par une bénévole de France Alzheimer et une psychologue, et parfois se joignent d'autres intervenants : diététicien, ergothérapeute, médecins.... Vous pouvez ainsi poser vos questions et avoir des informations ciblées.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter directement la PFR au 05.62.64.21.42, ou la bénévole vice-présidente, Mme Chicard au 06.45.97. 77.26.

Rendez-vous au **café des sports** 73 rue nationale à Lectoure, **de 15h00 à 17h00**, les :

Mardi 26 avril – Mardi 31 mai – Mardi 28 juin

*Les dates sont susceptibles d'être modifiées selon les circonstances sanitaires.

FORMATION DES AIDANTS

Cette année la PFR Relais de Lomagne et l'association France Alzheimer organisent une session de formation des aidants, animée par la bénévole France Alzheimer Christiane Chicard et la psychologue Virginie Loir. **La formation se déroule sur 5 après-midi, soit 7 modules** qui abordent la maladie d'Alzheimer, comment mieux évaluer ses possibilités et savoir reconnaître ses limites en tant qu'aidant, de mieux connaître les aides dont on peut bénéficier et de mieux adapter notre attitude pour maintenir une relation avec notre proche.

Cette formation se déroulera aux dates suivantes : les **mercredis 4-11-18-25 mai et le mercredi 1° juin**, de 14h à 17h, à l'EHPAD du Tané, avenue du Maréchal Lannes, 32700 Lectoure.

Gratuit, sur inscription auprès de la PFR directement au 05.62.64.21.42, auprès de la psychologue Virginie Loir au 05.62.64.90.33, ou auprès de Christiane Chicard au 06.45.97.77.26.

HALTES D'ACCUEIL

Les **haltes d'accueil** sont des lieux d'accueil des personnes aidées. Une après-midi par semaine, des professionnels formés aux pathologies neurodégénératives accueillent votre proche afin de **vous donner du temps de répit**. Ces après-midi durent de **14h à 17h**, pour un tarif de 5€. **Uniquement sur inscription.**

Les haltes d'accueil ont lieu chaque semaine, selon les inscriptions, dans chacune des villes où nous intervenons :

Mardi : Mauvezin, à la mairie

Mercredi : Lectoure, à l'EHPAD du Tané

Jeudi : Saint Clar, à la médiathèque

TEMPS LIBERE

Avec la crise sanitaire, les plateformes de répit ont vu naître un nouveau dispositif destiné à soulager les aidants directement à domicile : **le temps libéré**. L'objectif est de répondre au besoin de répit de l'aidant.

Un professionnel vient au domicile pour prendre le relais de l'aidant et lui permettre de se reposer en toute tranquillité durant **1 à 4 heures** en fonction de leurs besoins, à raison **d'une fois par semaine au maximum**.

C'est un dispositif **gratuit** qui vient en plus des aides déjà présentes (CCAS, l'ADMR, le SSIAD...). Le « relayeur » prend la place de l'aidant et non du professionnel.

Tout est possible, nous pouvons convenir d'un temps libéré chaque semaine pour vous permettre de souffler, ou ponctuellement selon vos besoins.

Peuvent en bénéficier tous les aidants qui ressentent le besoin de souffler, qui se sentent épuisés, qui ont besoin de soutien, qui souhaitent un temps libéré pour se rendre à un rendez-vous médical...

Contactez directement votre PFR pour bénéficier de ce temps.

ACCUEIL DE JOUR

L'établissement public de santé de Lomagne propose un accompagnement en Accueil de jour destiné à des personnes présentant des troubles de la mémoire débutants à modérés au domicile. Il s'agit d'un lieu où l'on travaille les gestes du quotidien « comme à la maison » et les différents axes de la mémoire pour maintenir l'autonomie au domicile. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et permettre aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations

Nous accueillons jusqu'à 7 bénéficiaires qui profitent, à la journée, d'un professionnel formé, d'une psychologue, d'activités variées et de sorties régulières du lundi au vendredi à Fleurance.

Pour toute information, vous pouvez nous contacter au 05 62 64 21 42 ou au 07 85 08 55 26.

Actions Relais CAJOU

Le Relais Cajou à réouvert ses portes le 03 juin 2020 et a gardé un contact avec de très nombreuses familles. Il développe ses actions sur **Auch** et sur **Condom**.



Auch et Condom

LES HALTES D'ACCUEIL, QUANT A ELLES SONT MAINTENUES FERMEES DU FAIT DU CONTEXTE SANITAIRE ET DES CONTRAINTES FORTES.

Pour les familles qui souhaitent bénéficier d'une prise en charge dans un établissement, il faut se tourner vers les accueils de jour, les seuls susceptibles de recevoir par journée ou 1/2 journée (selon établissements).

Pour les familles qui préfèrent le confinement, dans certains cas, il est possible d'avoir recours à **l'équipe Hors-Murs**, spécifiquement mise en place, à titre expérimental, dans le contexte épidémique.

Le temps libéré à domicile peut être organisé après prise de contact auprès de la PFR du Relais CAJOU. Ce dispositif agréé par l'ARS est **gratuit et soumis à des conditions** d'attribution.

Les équipes hors murs peuvent intervenir sur le secteur de Auch et Condom avec nos partenaires le **CIAS DU GRAND AUCH CŒUR DE GASCOGNE** et l'**ADPAM** .32

GROUPE DE PAROLES

Sur inscription, le 1^{er} mardi du mois de 14 à 16h. (taille du groupe limitée)

Lieu : 42 rue du 8 mai, salle du Conseil de la Mutualité Française Gers, 1^{er} étage

ENTRETIENS INDIVIDUELS

A la demande, la psychologue peut vous recevoir gratuitement en cabinet, dans le cadre de l'accompagnement de votre proche.

CAFE MEMOIRE A CONDOM AVEC FRANCE ALZHEIMER

Le 2eme mardi du mois, de 14h30 à 16h30, lieu à déterminer. Consommations à régler sur place. Sous réserve de conditions sanitaires satisfaisantes et sur inscription. (taille du groupe limitée).

Allo j'aide un proche

"Allô, j'aide un proche" est un dispositif téléphonique en faveur des proches aidants ou professionnels accompagnant une personne atteinte d'une maladie neuro-dégénérative : maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, Sclérose en plaques (SEP), Sclérose latérale amyotrophique (SLA), maladie de Huntington et autres maladies neuro-évolutives dite rare.

En tant que ligne régionale, cette dernière est dédiée aux Aidants dont le proche malade/patient réside dans la région Occitanie. (Accessible de tous les départements de France et Outre-mer pour les proches aidants éloignés géographiquement).

Une équipe de psychologues cliniciens formée sur les pathologies neuro-évolutives assure une permanence téléphonique et répond aux aidants : 7 jours/7, entre 18h et 22h, au **0 806 806 830** (coût d'une communication locale).

Aider au quotidien n'est pas sans conséquences. **Epuisement, colère, tristesse, incompréhension, difficultés à concilier vie personnelle et professionnelle, conflits, ...** sont autant de difficultés rencontrées par les aidants et face auxquelles un accompagnement psychologique trouve du sens. **Se sentir écouté, soutenu, apaisé sur le plan psychologique est un élément essentiel pour aider et accompagner de façon sereine et adaptée.**

"Allo j'aide un proche" c'est une écoute et un soutien psychologique **punctuel ou régulier** aux aidants et complémentaire aux autres dispositifs et structures d'accompagnement, dont elle prend le relais en soirée.

Cette ligne a été créée en mars 2016, par le Pôle de Ressources Régional des Maladies Neuro-Dégénératives (PRRMND), Association loi

1901. Le PRRMND met en œuvre, grâce au soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, les mesures du Plan National des Maladies Neuro-Dégénératives (ex-plan Alzheimer). C'est donc dans ce cadre, que l'association mène différentes missions à destination des professionnels, pour favoriser l'accompagnement en proximité des patients atteints de Maladies neuro évolutives et de leurs proches aidants.

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)

Entretiens gratuits
et anonymes avec
des psychologues

Numéro destiné aux proches de
patients atteints de maladies
neuro-dégénératives

Pôle Régional
MND
Occitanie

Pôle Ressources Régional
des Maladies
Neuro-Dégénératives

ars
Agence Régionale de Santé Occitanie

Avec le soutien financier de l'ARS Occitanie

Gazette rédigée par LOIR Virginie, psychologue du Relais de Lomagne,
et BEGHIN Aurélie, psychologue du Relais Cajou