

GAZETTE DES RELAIS

N°5 – 3/4° trimestre 2021

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@epslo-magne.fr

www.epslo-magne.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.

Réouverture de la plateforme de répit Relais de Lomagne

Depuis le 16 février 2020 la PFR a fermé ses portes en raison de l'épidémie du COVID 19. C'est avec un immense plaisir que nous vous annonçons notre réouverture dès le **6 septembre 2021**. Quelques précautions s'imposent pour la sécurité de tous :

- Port du masque obligatoire
- Friction des mains au gel hydro-alcoolique à votre arrivée
- Respect de la distance sociale
- Prévenir en cas de présence de symptômes liés au COVID 19

Quoi de neuf Relais Cajou

LES ACTIONS DES PFR

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

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.

Pour chaque action nous respectons les recommandations nationales pour la sécurité de chacun.

Quoi de neuf au Relais de Lomagne ?

DU 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.

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.

LES CAFES MEMOIRE SUR LECTURE

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.

Les cafés mémoire 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 entre 2 et 3h. 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.



Actions Relais de Lomagne

Lectoure, EHPAD du Tané, route du Tané, 32700 Lectoure

HALTES D'ACCUEIL

Reprise des haltes d'accueil à partir du **mercredi 8 septembre**, puis chaque semaine, de 14h à 17h pour la somme de 5€ (ou 3€ l'heure). **Sur inscription.**

GROUPE DE PAROLE OU ECHANGE PSYCHOLOGUE

la participation se fait **sur inscription (gratuit)**, de **14h00 à 15h30**.

Animés par la psychologue, les groupes se tiennent un mercredi par mois aux dates suivantes :

- **Mercredi 15 septembre** : « Je ne peux le/la laisser seul(e), mais il/elle ne veut pas sortir...Quel arrangement trouver pour vivre au mieux ses désirs ? »
- **Mercredi 13 octobre** : « Il/elle ne dort pas, je ne dors pas. Prendre soin de moi, mais comment ? »
- **Mercredi 10 novembre** : « Quand la lenteur s'installe dans nos vies. Comment gérer mon impatience...mes énervements ? »
- **Mercredi 15 décembre** : thème libre

Vous pouvez vous entretenir avec la **psychologue** du Relais **sur demande et gratuitement**, que cela soit pour répondre à vos questions, chercher des conseils ou du soutien.

Saint Clar, à la médiathèque, 1 place de l'église, 32380 Saint Clar

HALTES D'ACCUEIL

Chaque **jeudi** de 14h à 17h pour la somme de 5€ (ou 3€ l'heure). **Sur inscription.** Reprise des haltes d'accueil le **jeudi 16 septembre**.

Le jeudi 16 septembre, **la PFR se tiendra gratuitement à votre disposition** pour se rencontrer, avoir des informations, échanger autour de la maladie et de la place de l'aidant.

GROUPE DE PAROLE OU ECHANGE PSYCHOLOGUE

Une fois par mois, des groupes de parole se tiennent pour échanger sur le quotidien des aidants. Animés par la psychologue, la participation se fait **sur inscription (gratuit)**, de **14h00 à 15h30**.

Les prochaines dates sont les suivantes :

- **Jeudi 23 septembre** : « Quand la lenteur s'installe dans nos vies. Comment gérer mon impatience...mes énervements ? »
- **Jeudi 21 octobre** : « Je ne peux le/la laisser seul(e), mais il/elle ne veut pas sortir...Quel arrangement trouver pour vivre au mieux ses désirs ? »
- **Jeudi 18 novembre** : « Il/elle ne dort pas, je ne dors pas. Prendre soin de moi, mais comment ? »
- **Jeudi 23 décembre** : thème libre

Vous pouvez vous entretenir avec la **psychologue** du Relais **sur demande et gratuitement**, que cela soit pour répondre à vos questions, chercher des conseils ou du soutien.

Mauvezin, à la Mairie, 1 place de la libération, 32120 Mauvezin.

HALTES D'ACCUEIL

Reprise des haltes d'accueil le **mardi 7 septembre**, de 14h à 17h pour la somme de 5€ (ou 3€ l'heure). **Sur inscription.**

GROUPE DE PAROLE OU ECHANGE PSYCHOLOGUE

Une fois par mois, des groupes de parole se tiennent pour échanger sur le quotidien des aidants. Animés par la psychologue, la participation se fait **sur inscription (gratuit)**, de **14h00 à 15h30**.

Les prochaines dates sont les suivantes :

- **Mardi 5 octobre** : « Je préfère ne rien dire à mes amis, ils me disent quoi faire. Comment parler de la maladie avec les autres ? »
- **Mardi 2 novembre** : « Je ne peux le/la laisser seul(e), mais il/elle ne veut pas sortir... Quel arrangement trouver pour vivre au mieux ses désirs ? »
- **Mardi 7 décembre** : thème libre

Vous pouvez vous entretenir avec la **psychologue** du Relais **sur demande et gratuitement**, que cela soit pour répondre à vos questions, chercher des conseils ou du soutien.

Sorties Relais de Lomagne

POUR LES AIDANTS :

Mercredi 20 octobre : visite du musée archéologique de Lectoure.

Pour un tarif de **3€**, la PFR Relais de Lomagne vous invite à visiter le musée archéologique de Lectoure. Rendez-vous sur le parking de l'EHPAD à 13h30. Nous pouvons également assurer votre **transport** à votre demande (compris dans le tarif). **Sur inscription.**



Les news de nos partenaires



ACTIONS PAR ARCOLAN :

L'association ARCOLAN de Colonne, située au Lieudit Buguet Route d'Ardizas, vous propose leurs activités :

- **Café des expériences** : travaux de bricolage et de partage de compétences

- **Mémoire collective** : transmission d'expériences, de savoirs faire, culture
- **Ateliers numériques** : savoir de base et approfondissement sur l'utilisation du numérique
- **Equilibre et bien être** : séance de Qi Gong

Pour y participer, contacter directement l'association **Arcolan** au : **05.62.05.13.61**.

ADPAM GERS

Les services d'aide à domicile l'ADPAM vous invite à venir vous initier au **Yoga**, une activité qui vous amène à une détente des muscles grâce à la réalisation de mouvements en douceur.


2 cycles sont proposés au choix :

- 1° cycle du 1° septembre au 17 octobre
- 2° cycle du 24 septembre au 9 février

Cette action est gratuite, à destination des personnes 60 ans et plus.

Cela se passe à Lectoure, à la salle des aînés de Lomagne.


Pour vous inscrire, contactez directement l'ADPAM au **05.62.60.04.68**.



ADPAM GERS
Aux services à la personne proches de chez vous

INITIATION AU YOGA À LECTOURE
À destination des personnes âgées de 60 ans ou plus
Tous les mercredis de septembre 2021 à novembre 2021 et de novembre 2021 à février 2022

Séances 100 % gratuites !



Actions collectives financées par la Conférence des financeurs

Informations et inscriptions au 05.62.60.04.68
gers@adpam.asso.fr
Séances possibles à Fleurance / Condom / Auch / Pavie

ADPAM du Gers – 95 boulevard Sadi Carnot 32000 AUCH

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.

FORMATION DES AIDANTS

Pour les familles qui se sentent perdues, épuisées, isolées dans l'accompagnement de leur proche, une formation gratuite est proposée et co-animée avec France Alzheimer.

De nombreuses thématiques y sont abordées comme : mieux comprendre la maladie, comment s'y adapter, trouver les ressources et solutions (humaines, techniques, financières), accompagner au quotidien, trouver des activités, prendre soin de soi en prenant soin de son proche, quid du placement etc...



Dates de la session de formation à Auch :

Les vendredis 3- 10- 17- 24 septembre 2021 de 14 à 17h30.

Sur inscription après entretien avec la psychologue.

EXPOSITION DANS LES MURS DU RELAIS CAJOU

Tous les ans, le Relais CAJOU expose le travail réalisé au cours de l'année. L'exposition sera à découvrir les **mercredis** de 10h00 à 17h00 du **15 septembre au 6 octobre**.

Visite libre et gratuite dans les horaires d'ouverture.



Lieu : 44 rue du 8 mai 32000 AUCH

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)
1ère reprise le 08 septembre 2020.

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