

### Édito



À force de travail, tant auprès des aidants qu'avec vous professionnels des Hautes-Alpes, les actions et les accompagnements de la Plateforme Seltzer d'accompagnement et de répit des aidants se développent peu à peu. Cela dévoile une réelle prise de conscience et une reconnaissance de la problématique des proches aidants sur notre territoire. En ce sens, nous avons fait le choix d'agrandir notre équipe afin de rester au plus près des besoins de terrain et de proximité.

Inès DEVESTEL

Coordinatrice Plateforme Seltzer Sud 05

### Nouvelles venues

Depuis le mois de septembre, la Plateforme Seltzer des aidants a accueilli une nouvelle coordinatrice, Perrine YVANT. Elle assure les actions et accompagnements sur le territoire Centre 05 et est localisée à Embrun (Résidence de l'Embrunais). Bienvenue à elle !

Contact : Perrine YVANT

06 38 78 40 43 / [plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)

Nous vous informons également que Laëtitia BUCCI, Coordinatrice Nord 05, sera remplacée jusqu'en avril 2018 par India PIRON.

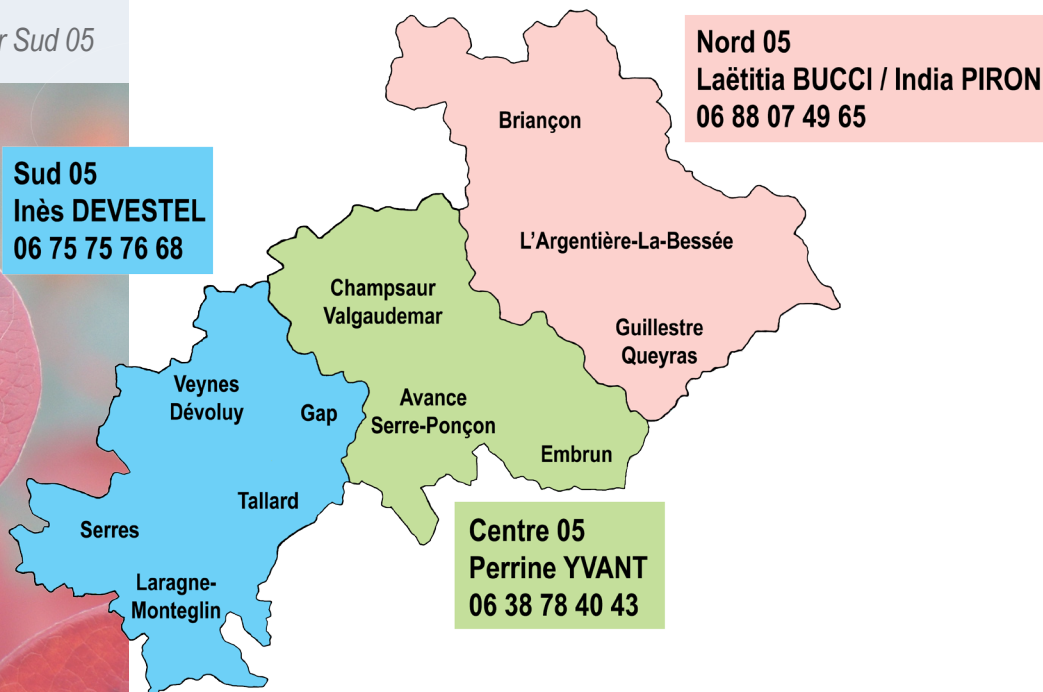
Bienvenue à elle également !

Contact : India PIRON

06 88 07 49 65 / [plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)



### Carte de la division des secteurs Nord 05, Centre 05 et Sud 05



# Journée mondiale Alzheimer

Une cinquantaine de personnes étaient réunies le 21 septembre dernier à Chantoiseau à l'initiative de l'Accueil de jour Alzheimer de la Fondation Edith Seltzer.

Le thème de la journée : « Bien vieillir avec une maladie de la mémoire dans le Nord des Hautes-Alpes ».

Préparée en étroite collaboration avec de nombreux partenaires, cette journée s'est déroulée autour de 4 thématiques :

- **La maladie d'Alzheimer**, avec une présentation de la maladie d'Alzheimer aujourd'hui par le Dr Christian DURAND de France Alzheimer et par le Dr Gilles LAVERNHE, neurologue
  - **Le bon accompagnement au bon moment à domicile des patients et de leurs proches aidants**
  - **L'accompagnement en EHPAD**
  - **Et, pour prévenir...** avec la présentation des ateliers mémoire
- Onze intervenants se sont relayés pour présenter les différentes



structures et initiatives et répondre aux nombreuses questions de l'auditoire donnant ainsi une meilleure connaissance de l'accompagnement spécifique proposé aux différents stades de la maladie.

Quelques chiffres : 225 000 nouveaux cas par an ; le nombre augmente car il est lié à l'allongement de la vie de la population.

Cependant, on observe dans nos pays que l'incidence (nombre de nouvelles personnes malades par rapport à la population globale)

diminue (-20%). Cela est lié au niveau socio-culturel plus élevé de la population. Ce niveau socio-culturel est un facteur protecteur dans nos pays.

D'où l'importance de la prévention de la maladie d'Alzheimer par une bonne hygiène de vie, un niveau d'éducation qui augmente et un vieillissement en « meilleure forme », l'âge étant le 1<sup>er</sup> facteur de risque.

*Martine LAGOUVARDOS, Chef de service Plateforme Seltzer*

## Journée nationale des Aidants 8<sup>ème</sup> édition

L'Association pour la Journée Nationale des Aidants est une association non lucrative, loi 1901, qui rassemble nombre d'acteurs engagés auprès des aidants. Elle œuvre à l'organisation d'une grande journée de mobilisation pour les aidants, tous les 6 octobre.

C'est à l'initiative de l'APF que ce 6 octobre, s'est tenu la 1<sup>ère</sup> Journée Départementale des Aidants au Centre Diocésain de Gap avec la participation de la Plateforme Seltzer des aidants et le soutien de la MDPH, l'ARS, AG2R, la Macif et la Chambre Régionale Economie Sociale et Solidaire (PACA). Cette journée a réuni environ 75 personnes ; l'occasion pour les aidants et les acteurs du soutien aux aidants de se rencontrer.

Au programme, une table ronde : « Être aidants : que d'émotions » avec des intervenants professionnels et des témoignages d'aidants sur leurs parcours de vie. Des échanges qui montrent qu'ils sont nombreux à venir en aide à leurs proches et qui rappelle à nouveau, que « S'aider c'est mieux aider ».

Sur place se tenaient également des stands d'informations ainsi qu'un atelier pratique « Comment faciliter son quotidien ? », animé par une ergothérapeute de l'APF.

Cette journée est l'occasion de reconnaître les millions d'anonymes qui accompagnent au quotidien un proche malade ou en situation de handicap, et qui, par leur implication et leur engagement, sont les moteurs d'une société plus solidaire et plus humaine.

*India PIRON, Coordinatrice Plateforme Seltzer Nord 05*



# Sortie à Turin



Le 18 septembre 2017 une journée à Turin a été organisée par la Plateforme Seltzer pour les aidants du secteur Nord 05.

L'occasion de prendre du temps pour soi et un réel moment de découverte et de partage.

Merci aux aidants qui ont participé, à Pierre-Laurent FERRIER pour le transport et à Karine CYTE, secrétaire du service, qui nous a guidé tout au long de la journée.

Au programme, voyage aller-retour en train d'Oulx à Turin et Minibus de la Fondation, visites de la place des châteaux (Piazza Castello) et de la cathédrale de Turin (Chapelle Guarini), pique-nique au Giardini Reali, glace et cappuccino au Fiori et visite du Musée du cinéma au Mole Antonelliana.

*Inès DEVESTEL*

*Coordinatrice Plateforme Seltzer Sud 05*



# En cours

## Accompagnement individuel

Pour rappel, la Plateforme Seltzer des aidants c'est aussi une permanence téléphonique et un accompagnement individuel. Nous proposons aux proches-aidants des entretiens avec la coordinatrice de la Plateforme, dans nos locaux ou à domicile. Elle écoute, conseille, oriente, soutient...

Nous proposons également un soutien psychologique individuel grâce à notre réseau de psychologues et thérapeutes conventionnés sur tout le territoire des Hautes-Alpes. Notre action bénéficie de la précieuse collaboration de nos partenaires du territoire.

### Les Cafés des Aidants®

**Café des Aidants® de Briançon** : les 2<sup>èmes</sup> mardis de chaque mois de 14h à 16h au café *La Vigne*, 7 rue du Champ de Mars.



**Café des Aidants® d'Embrun** : les 3<sup>èmes</sup> vendredis de chaque mois de 14h à 16h au café *Le Lieu*, Boulevard Pasteur (en face de la poste).

**Café des Aidants® de Gap** : les 1<sup>ers</sup> mardis de chaque mois de 14h à 16h au café *Diversión*, place Jean Marcellin.

**Café des Aidants® de Pont du Fossé** : les 2<sup>èmes</sup> jeudis de chaque mois de 15h à 17h au café *Pause Détente*, Pont du Fossé à St Jean St Nicolas.

### Rencontres des aidants à Serres

Le 2<sup>ème</sup> lundi de chaque mois de 14h à 16h. Rendez-vous au *Café du Commerce*, place du lac. Ouvert à tous les aidants de Veynes à Laragne.

### Les formations des aidants

En partenariat avec l'Association Française des aidants, la Plateforme Seltzer propose un programme de formation de 18 heures, séquencé en 6 modules de 3 heures chacun. Les deux premiers modules constituent le socle (obligatoire) et seront suivis par les quatre autres modules complémentaires (optionnels).

La formation a pour objectif de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adaptées à ses situations. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources du territoire. Gratuite, tout aidant intéressé peut s'inscrire.

Une formation a eu lieu en septembre et octobre à Gap.



Les prochaines auront lieu en 2018. Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter les coordinatrices.

### Des «Moments pour soi»

**Relaxation à Gap** : les vendredis 24 novembre, 1<sup>er</sup> et 8 décembre de 10h à 12h au Centre Social Saint Mens. Animé par Nadine BELY, Sophrologue.

Des séances de relaxation se sont déroulées en septembre et octobre à Laragne-Montéglin et Embrun. Les activités du 1<sup>er</sup> semestre 2018 vous seront présentées dans la lettre de Janvier.

### Répit à domicile

Nous organisons des répits à domicile avec la présence d'auxiliaires de vie à la demi-journée, à la journée ou sur plusieurs jours.

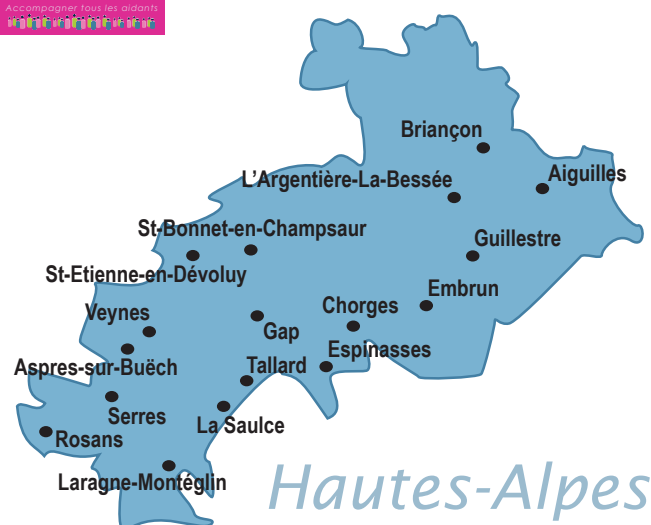
Une participation de 5 € par heure de prestation réalisée est demandée à la famille, plafonnée à 50 € pour 24h.

## Guide des aidants

Vous êtes nombreux à nous demander de vous transmettre le Guide de l'aidant qui était jusque-là en rupture de stock. Nous avons pris le temps de l'actualiser et il est à nouveau disponible. N'hésitez pas à prendre contact avec nous si besoin.



Des relais des aidants sont présents sur tous les territoires pour vous accueillir et vous informer.



Hautes-Alpes