

### Aidants friendly

Plateforme Seltzer des Aidants



## Edito

Cette année la Plateforme Seltzer des aidants propose un nouvel accompagnement auprès des jeunes aidants.

Dans ce cadre, nous ouvrons la formation " *Prendre en compte les aidants dans l'accompagnement des personnes malades et en situation de handicap* " destinée à tous les professionnels du champ de la personne âgée, du handicap, de l'enfance...

Cette formation se déroulera à Gap, en début d'année prochaine, avec comme nouveauté la reconnaissance et l'accompagnement des jeunes aidants.

Si vous avez déjà bénéficié de la formation, vous pouvez tout de même participer à la demi-journée consacrée aux jeunes aidants. Nous vous invitons à vous inscrire auprès de nous.

Laëtitia BUCCI,  
coordinatrice Nord 05

## Actualités

### Forum CARSAJ à L'Argentière-La-Bessée

La Plateforme Seltzer des aidants a participé à la journée " Bien préparer et vivre sa retraite " qui s'est déroulé sur L'Argentière-La-Bessée le mardi 18 septembre 2018.

Au programme : des stands, des conférences et des démonstrations ont animé la journée.



### Grande soirée spectacle sur le thème des aidants



Vendredi 28 septembre, nous avons accueilli la troupe de théâtre " Vol de nuit " à L'Argentière-La-Bessée.

La compagnie propose un nouveau spectacle sur les aidants, *Mathilde, Jaques et les autres*. Ce spectacle pour tous, petits et grands, évoque les difficultés des aidants avec humour, grâce et poésie.

## Actualités (suite...)

### " Les Fleurs de la fraternité "

Dévoluy 2018

À l'occasion de la Journée mondiale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre 2018, l'association " Les petits frères des pauvres " a organisé une après-midi de partage et de rencontre : *Les fleurs de la fraternité*. Le CCAS du Dévoluy y a participé, en partenariat avec les écoles du Dévoluy, l'association " Le Ludambule ", la fédération départementale de l'ADMR et la Plateforme Seltzer des aidants.

Pour l'occasion, les élèves et citoyens de la commune ainsi que des professionnels, ont pu aller à la rencontre de personnes âgées et/ou isolées du Dévoluy. Une initiative qui permet de créer du lien social et de favoriser l'échange et la convivialité.



## La Journée Nationale des Aidants à Gap

En collaboration avec l'APF France handicap, la Plateforme Seltzer des aidants a participé à la Journée Nationale des Aidants qui s'est tenue à l'Hôtel du Département à Gap le vendredi 5 octobre.

Cette journée, dédiée aux aidants, sur le thème de la santé des aidants, a permis de réunir 90 personnes, dont 37 aidants. Un beau moment de rencontre entre aidants et professionnels !



## Dossier

### Les jeunes aidants témoignent

#### Émilie, 19 ans, aidante de son papa

" J'aide mon papa qui a un cancer depuis 5 ans. Je passe souvent le soir pour prendre de ses nouvelles et pour parler d'autres choses que sa maladie. Je vais des fois le voir pendant sa chimiothérapie pour que le temps passe plus vite. J'essaie de prendre du recul pour rester positive et aller de l'avant.

Je me fais vite du souci pour lui. Ce qui m'inquiète c'est surtout qu'il se sente seul, et qu'il s'isole.

Pour moi, il ne faut pas que la maladie soit une contrainte mais il est important de rendre mes visites agréables pour passer des bons moments. J'aime bien partager avec lui ma journée, on rigole et on parle de la vie de tous les jours.

On arrive aussi à parler de sa maladie. "





### **Marie, 17 ans, aidante de son papa**

" J'ai 17 ans et j'aide mon papa. Il a eu un grave accident de la route il y a 8 ans. Il a eu un traumatisme crânien. Je l'aide depuis qu'il est revenu dans notre village il y a 1 an. Je lui rends visite souvent, et je suis là dès qu'il a un problème. Je l'accompagne chez le médecin et dans ses sorties.

Ma dernière année de collège a été un peu difficile, ça été dur d'accepter mon nouveau père. Aujourd'hui il ne peut plus jouer son rôle de père. Je suis sa fille mais c'est moi qui m'occupe plus de lui.

J'arrive à en parler avec mes amis quand ils me demandent ce qui s'est passé.

C'est un peu dur mais il a vraiment changé. "

### **Laure, 17 ans, aidante de sa maman**

" Je m'appelle Laure, j'ai 17 ans et ma maman a la maladie de Lyme, la fibromyalgie, et une polyarthrite depuis que j'ai 8 ans et elle a eu 3 cancers...

Quand ma maman est tombée malade, elle est restée 1 an couchée au lit, c'était après la naissance de mon deuxième frère et à partir de là, j'ai dû l'aider.

Je rentrais de l'école, faisais mes devoirs, après je m'occupais de mon premier frère qui lui avait 3 ans à peu près. Je m'occupais de la maison, des fois je n'allais même pas à l'école, je restais à la maison pour l'aider. L'année d'après ça allait mieux, la maladie était toujours présente mais elle pouvait se lever, mais mon ancien beau père ne s'occupait pas de nous donc c'est moi qui aidais maman et qui m'occupais de mes frères.

Et quand maman était en crise, elle pouvait pas bouger du lit ou alors pour marcher elle se tenait aux murs... Maintenant, je ne pourrais pas dire que ça va mieux mais que c'est moins douloureux pour moi car j'ai vu ma mère dans des états pires. "



# Les actions en cours

## Les Cafés des Aidants®

**Café des Aidants® de Briançon** : les 2<sup>e</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>e</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 3<sup>e</sup> mardis de chaque mois de 14h30 à 16h30 au café La Cloche, place Alsace Lorraine.

**Café des Aidants® de Saint Bonnet en Champsaur** : les 3<sup>e</sup> mardis de chaque mois de 14h à 16h à la maison médicale, 1 rue du 11 novembre.

**Café des Aidants® de Serres** : les 2<sup>e</sup> lundis de chaque mois de 14h à 16h au Café du commerce, place du lac.

## Formation des professionnels " Relais des Aidants "

### sur inscription

Nous organisons des formations pour nos partenaires Relais des aidants.

Cette formation a pour but de sensibiliser nos partenaires et de travailler autour de la problématique des aidants de façon commune sur le territoire afin de faciliter leur accueil, leur orientation et leur accompagnement.

**Nouveauté** : cette formation Relais s'étend à de nouveaux services et professionnels. N'hésitez pas à nous faire savoir votre intérêt pour cette session. De plus, elle a été modifiée et adaptée à la problématique des jeunes aidants.

## Des " Moments pour soi "

### sur inscription

**Sortie Montdauphin** : mercredi 14 novembre 2018



**Sortie aux bains de Monétier** : mercredi 5 décembre 2018



## Le répit à domicile

Nous organisons des répits à domicile avec la présence d'auxiliaire 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.

## Prochaine lettre en janvier 2019



Contact

Plateforme Seltzer des aidants

04 92 25 31 87

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Coordinatrices

Laëtitia BUCCI (Nord 05) : 06 88 07 49 65

Perrine YVANT (Centre 05) : 06 38 78 40 43

Inès DEVESTEL (Sud 05) : 06 75 75 76 68

Page Facebook : Aidants Hautes-Alpes 05 

Responsable de la publication

François BACH, Directeur Général

Réalisation

Service Qualité-Communication Fondation Edith Seltzer