

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHÉRENTS

Mars 2021 - Numéro # 23

Bonjour à tous,

Voici un nouveau numéro de votre lettre d'information qui comprend l'actualité des activités de l'association et, en première page, un "Zoom" sur les solutions que proposent les équipes du pôle d'aide et de soins à domicile de Gammes pour les personnes qui viennent en aide d'un proche malade ou handicapé.

Zoom sur **LES SOLUTIONS D'AIDE ET DE SOUTIEN AUX AIDANTS**

Aujourd'hui, près de 11 millions de personnes en France sont des aidants : ils accompagnent un proche malade ou en situation de handicap.

L'aidant peut avoir besoin d'un soutien, des solutions de répit, pour lui permettre de se maintenir en santé, tant sur le plan physique, psychologique qu'émotionnel et ne pas être isolé.



Le café des aidants®

Un temps convivial d'échanges, de rencontres et d'information avec d'autres aidants. Ce café des aidants est animé par un psychologue et une professionnelle de santé ayant une expertise sur la question des aidants.

**OUVERT À TOUS,
GRATUIT ET
SANS
INSCRIPTION**

Le café des aidants a lieu 2 fois par mois, un mardi matin et un samedi matin, à raison d'un thème abordé par mois.

Retrouvez l'actualité du café des aidants sur sa page Facebook

<https://fr-fr.facebook.com/cafedesaidants34/>

Le coaching individuel



Nous proposons des séances individuelles gratuites d'accompagnement et de soutien animées par des médiatrices, des thérapeutes et coaches, selon les disponibilités de l'aidant, et à domicile si besoin.

En 3 séances :

**Évacuer le stress, les tensions, prévenir les baisses d'énergie (éprouement, fatigue, maladie,...)
Retrouver un équilibre dans sa relation avec la personne aidée, apprendre à gérer les situations difficiles,...**

Le Bilan santé



Par l'intermédiaire de la CARSAT, nous pouvons effectuer un bilan santé global gratuit grâce à un questionnaire et vous proposer ainsi des actions correspondant à vos besoins.

Le relayage



Le relayage est un service de remplacement temporaire d'aidants familiaux vivant avec un proche malade ou handicapé.

Gammes est la seule structure proposant ce droit au répit dans l'Hérault.

Le même professionnel, (relayeur), remplace l'aidant pendant son absence à son domicile 24h/24 et 7j/7.

Ainsi, nous proposons à l'aidant de prendre du temps pour lui (de 2 à 6 jours) tout en préservant les habitudes de la personne aidée, qui reste dans son cadre de vie

Morgan, psychologue au sein de l'équipe :

"Au-delà d'une solution d'aide, nous construisons une rencontre, un projet collaboratif et cohérent dans le parcours de vie des personnes. L'essence même du projet repose sur une rencontre, sur la construction d'une relation de confiance, d'une alliance thérapeutique entre l'équipe du relayage et le couple aidant/aidé. Relayeuse, Care manager, psychologue, chacun participe à ses rencontres et reste présent au fil du projet".

Le financement du relayage : Le financement du relayage est actuellement gratuit grâce à l'obtention de subventions CARSAT et AG2R pour nous soutenir dans la réalisation de cette action d'aide et de soutien auprès des aidants.

Secteur d'intervention : Montpellier et alentours

REPORTAGE PHOTOS

Relayage au domicile de Tya avec Dounia, la relayeuse

Afin que le répit ne soit pas vécu comme une rupture du lien, l'équipe maintient le contact avec l'aidant et un journal de bord est créé par la relayeuse et la personne aidée pour garder des souvenirs de ce séjour.



ACTU EN BREF..**Les équipes bénévoles et salariés accueillent les bénévoles de l'association humanitaire et partagent leur expérience de la distribution de petit déjeuner**

Vendredi 19 mars, à la salle *Pause*, distribution des petits déjeuners par les bénévoles de Gammes, aux côtés de ceux de l'association Humanitaire de Montpellier afin de partager leur expérience de la distribution de petits déjeuners. Partageant le même enthousiasme, ce matin là, 242 petits déjeuners ont été distribués.

Nous remercions les membres de l'association humanitaire pour leur venue et contribution.

**Du côté des Ressourceries ..****La Ressourcerie Artex vous présente ses dernières créations dans sa boutique vintage**

Retrouvez une série de créations en tissus 100% recyclés pour vous lancer dans la démarche zéro déchets.

Des sacs filets pour vos achats de fruits et légumes**Ici les kits de lingettes démaquillantes.**

Création d'une série ultra limitée de petits sachets, avec de la lavande, en tissus upcyclé à retrouver à tout petit prix.



Retrouvez l'actualité des créations de La Ressourcerie sur leur page Facebook

<https://fr-fr.facebook.com/artexressourcerie/>

AGENDA 2021**Café des aidants**

Samedi 10 avril / Mardi 13 avril de 10h15 à 12h00
Sentiment de culpabilité, le regard des autres.

Mardi 18 mai / Samedi 22 mai de 10h15 à 12h00
Les limites du maintien à domicile, comment les repérer et y faire face ?

Mardi 08 juin / Samedi 12 juin de 10h15 à 12h00
Et vous, votre accompagnement, que vous apporte-t-il ?

Samedi 19 juin de 10h15 à 12h00
Café d'été - Café de clôture du 1er semestre

Mardi 22 juin
Assemblée Générale de Gammes

La Ressourcerie La Gaminerie se lance dans une nouvelle activité avec PimpUp

Depuis le mois dernier, La Gaminerie s'est lancée dans une nouvelle activité en confectionnant des paniers alimentaires anti gaspillage et en devenant un point-relais pour PimpUp, nouveau partenaire.



***PimpUp** : Le concept de PimpUp c'est de valoriser toute la production des agriculteurs, dont des produits "imparfaits". Leurs produits sont en surplus ou sortent des circuits de distribution classiques pour différentes raisons : esthétique, soucis de calibre, pics de production ...

Pour plus d'information :

<https://shop.pimpup-antigaspi.fr/>

Sortie Organisée avec un nouveau partenaire de l'Espace de Vie Sociale du pôle Animation de la vie sociale

Organisation de sorties adultes ou en famille, en février dernier les participantes de l'atelier « Bien être et Santé » de l'Espace de Vie Sociale se sont rendues au Mas Nicolas à Paulhan avec un nouveau partenaire, l'association La Cinquième saison*, afin de réaliser la taille participative des oliviers. Découverte également du Labo de Marie pour la fabrication de pâtes fraîches.

NOUVEAU PARTENAIRE : *L'association La Cinquième saison, revalorise des terres agricoles en friche, organise des séjours bio-locaux pour publics mixtes et accompagne des associations pour créer des événements sur les territoires ruraux.

REJOIGNEZ-NOUS, DEVENEZ BÉNÉVOLE A GAMMES

Vous recherchez une activité bénévole ?
Consultez nos offres sur le site internet

de Gammes : <https://www.gammes.org/benevolat/>

