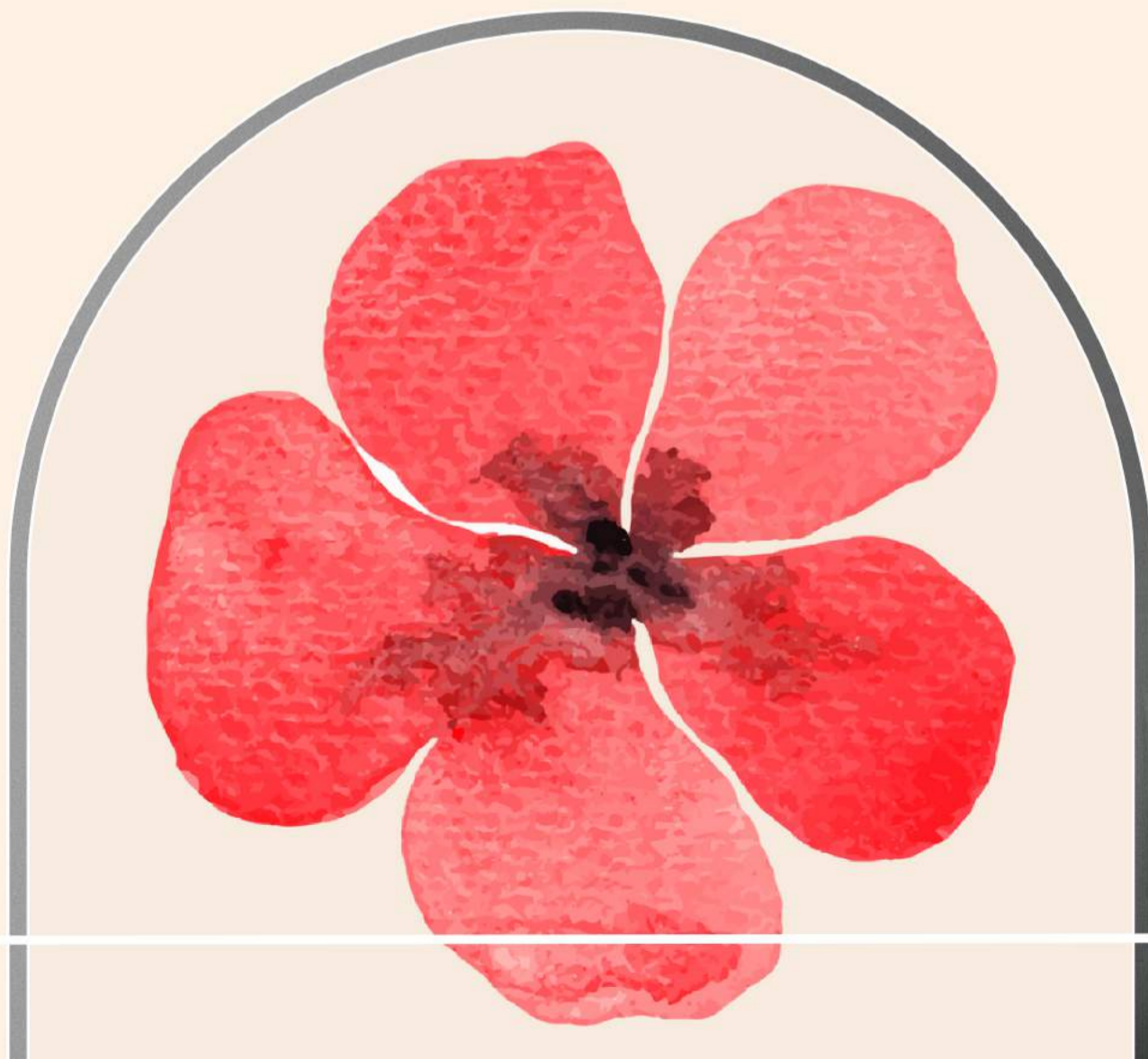


ASSOCIATION DIVA

AVEC LE SOUTIEN DE



# LA GAZETTE DES AIDANTS





# 01

## LA GAZETTE ET LES RENCONTRES DES AIDANTS

Cette Gazette relie les personnes concernées par le projet Vitalité Aidants : soutien aux Aidants de la Vallée de la Drôme, accompagné par la Conférence des Financeurs, le Département et des Mairies, ce projet s'adresse aux Aidants et animé par l'association Diva Santé naturelle .

Chaque mois, une rencontre réunit des Aidants d'aujourd'hui , d'hier ou de demain. C'est à dire que si vous aidez un proche en difficulté, si vous avez vécu cette situation ou bien si vous sentez que vous la vivrez bientôt, ces rencontres sont pour vous.

On ne se définit pas toujours comme Aidant. La personne proche perd peu à peu son autonomie mais le processus est lent et on s'adapte. Il ou elle est en souffrance alors on se consacre plus à l'autre qu'à soi-même, et bien souvent on est un Aidant sans avoir posé ce mot sur ce que l'on vit.

Plus de 11 millions de personnes sont dans ce cas en France et c'est pourquoi les institutions se préoccupent de les soutenir. Diva propose un soutien basé sur la définition de la santé par l'OMS

« un état de complet bien-être physique, mental et social ».

Le mot complet pourrait dénoter une certaine ambition, mais nous agissons néanmoins sur ces trois volets.





## LA GAZETTE ET LES RENCONTRES DES AIDANTS

Voici pourquoi les rencontres sont si diverses. Construites d'après les demandes des participants, elles accueillent en 2023 Lucille Garric et les beaux partages humains des ateliers philo, Nadia Walch et les outils de la naturopathie pour vivre bien dans son corps, Alexia Charra et le plaisir des sens à travers l'œnologie...et d'autres intervenants passionnants encore, à venir.

Gazette et rencontres sont les vôtres. Les futurs ateliers sont choisis ensemble lors du goûter partagé et ces pages vous sont ouvertes : vos textes, photos, œuvres ou ceux qui vous inspirent, des informations à partager, des questionnements, des coups de cœur/coups de gueule peut-être? Vous pouvez les publier ici.

J'ai aussi la joie de vous annoncer que grâce à l'Agence Régionale de Santé, des séances de réflexologie à domicile seront bientôt proposées aux Aidants. N'hésitez pas à le faire savoir et/ou à demander votre place !

Et enfin, pour rappel : avant chaque rencontre, des séances courtes de réflexologie sont offertes par des professionnelles. Vous pouvez vous inscrire par téléphone, sms ou email.

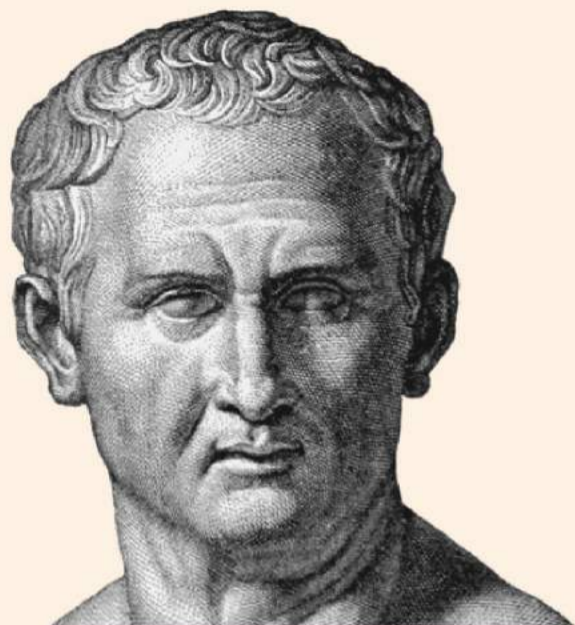
Toutes les informations pratiques se trouvent dans les dernières pages de ce numéro.

Au plaisir de vous rencontrer **le 10 novembre à Saillans pour la prochaine rencontre** ! Excellente lecture !

Catherine Madoré, réflexologue, coordinatrice de l'association Diva



# RENCONTRE D'OCTOBRE



"TOUS PHILOSOPHES"  
AVEC LUCILLE

**« La vieillesse ne fera pas ce que fait la jeunesse mais elle fera des choses bien plus utiles et plus grandes », Cicéron**

Ce vendredi 6 octobre, journée nationale des aidants, nous avons eu la chance de nous réunir pour prendre soin. Prendre soin de ceux qui aident au quotidien, prendre soin les uns des autres, mutuellement.

Les ateliers philo font partie de ce prendre soin : je les envisage comme des oasis de rencontre et de dialogue pour libérer la parole, écouter et être écouté, se sentir en lien.

Nous avons choisi comme thème du jour celui de la semaine bleue :  
« Vieillir ensemble une chance à cultiver ».

**« Si la vieillesse était un animal,  
ce serait... »**

Nous avons commencé par le jeu du portrait chinois pour explorer nos représentations de la vieillesse et le rapport que nous entretenons avec elle : vieillesse idéale, vieillesse reposante ou sur le qui-vive, vieillesse violente...

Cette prise de distance par le jeu et l'imagination permet de créer un pas de côté avec la réalité et de laisser s'exprimer ce qui est au fond de nous.

Car si la vieillesse renvoie étymologiquement au fait de « prendre des ans », elle caractérise aussi « ce qui s'use ».

Le mot vieillesse contient à la fois le déclin et le mûrissement (ne dit-on pas d'un vin qu'il doit vieillir ?). Alors, de quel côté du mot, nous situons-nous ?



Pour Cicéron, homme d'État romain du 1er siècle avant Jésus Christ, il ne s'agit pas de se laisser porter par la chance, aléatoire comme la chute des dés, mais de choisir là où nous portons notre regard en l'orientant sur les forces de la vieillesse.

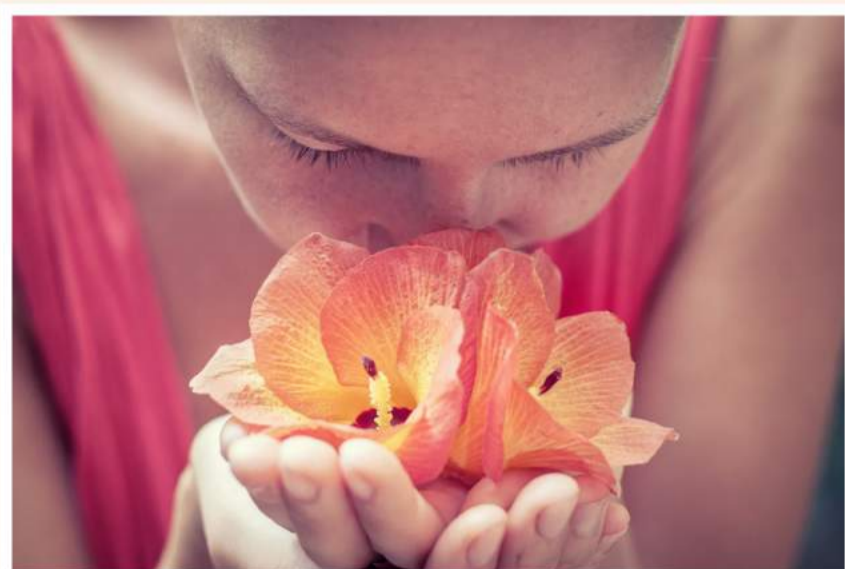
C'est à cet exercice que nous nous sommes ensuite prêtés en identifiant et en explicitant toutes ces forces portées par la vieillesse et qui gagnent à être partagées entre les générations : persévérance, humilité, gratitude, prudence, ouverture d'esprit, esprit d'équipe, honnêteté, gentillesse, appréciation de la beauté...  
A condition que ce partage soit favorisé, cultivé, entretenu.

Comment ?

En nous saisissant du fil qui nous relie universellement, ce qui en chacun de nous ne vieillit pas : l'amour.



« Heureux si par mes progrès sur moi-même, j'apprends à sortir de la vie, non meilleur, car cela n'est pas possible, mais plus vertueux que je n'y suis entré », Rousseau (1712-1778).



## L'ARTICLE DU MOIS L'OLFACTION

Les odeurs que nous inhalons ont un impact direct sur le cerveau limbique, la partie du cerveau associée aux émotions et à la mémoire. L'odeur ou le parfum peuvent évoquer des souvenirs ou des émotions, favoriser un état ou un autre. Par exemple, l'odeur de la lavande peut induire une sensation de calme, tandis que l'odeur d'agrumes peut être revigorante.

L'olfactothérapie peut offrir une large gamme de bienfaits, notamment :

**Réduction du stress et de l'anxiété :** Certaines odeurs, comme la lavande, le jasmin et la camomille, sont connues pour leur capacité à apaiser le système nerveux, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.

**Amélioration de l'humeur :** Les odeurs stimulantes telles que la menthe poivrée, le citron et le romarin peuvent aider à élever l'humeur et à stimuler la concentration.

**Soulagement des maux de tête :** L'huile essentielle de menthe poivrée peut être appliquée en doux massages sur les tempes pour soulager les maux de tête.

**Amélioration du sommeil :** L'odeur de la lavande est reconnue pour favoriser un sommeil réparateur et profond.

Pendant le prochain atelier, nous découvrirons quelques senteurs et leurs effets.

Vendredi 10 novembre à Saillans : atelier "Comment apaiser le stress?". Nous découvrirons diverses aides possibles, notamment l'olfaction d'huiles essentielles.

*Les offres de soutien aux Aidants sont nombreuses! La liste publiée dans la Gazette s'étoffe de mois en mois. Aujourd'hui nous vous présentons Bulle d'Air*



## DÉCOUVRIR

*Bulle d'air : avec un R comme répit !*

Répit Bulle d'Air Rhône-Alpes est une association spécialisée depuis 12 ans dans le répit à domicile : elle apporte une aide aux aidants familiaux dont le proche est fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap. Bulle d'air intervient sur une grande partie de la région Rhône-Alpes, dont la Drôme.

Nous proposons des interventions de relayage, à domicile, « à la carte », de façon ponctuelle ou régulière, pour permettre à ces aidants, souvent fatigués et exposés à des problèmes de santé, de décompresser, se reposer, s'accorder des moments de répit..... souffler tout simplement !

Une parenthèse indispensable pour s'économiser, et prendre du recul quand le quotidien devient dur, fatigant.

L'aidant est remplacé durant son absence auprès de son proche par un professionnel nommé « relayeur ». Tous les relayeurs possèdent une expérience significative et sont pour plupart issus des filières médico-sociales formé pour accompagner des publics fragiles à domicile.

Vous souhaitez avoir plus d'informations ?

Contactez l'association au **04 79 62 87** ou **Rachel COGNE, responsable secteur Drôme au 07 70 27 69 73**

Notre site web : **[www.repit-bulledair.fr](http://www.repit-bulledair.fr)**



*Les Aidants sont plus de 11 millions en France. Les offres de soutien sont de plus en plus nombreuses. En voici certaines. Si vous avez connaissance d'informations utiles, n'hésitez pas à nous les communiquer!*

## INFOS UTILES

### Rencontres et activités pour les aidants et les seniors

**Accordéon(s)-nous un moment** Claire Alauzen, musicienne et art thérapeute, et son accordéon seront à L'EHPAd de l'hôpital de Crest pour des rencontres conviviales ouvertes aux personnes de 60 ans et plus, seules ou avec leurs enfants ou petits enfants. Une fois par mois jusqu'à juin 2024. Prochaine date : **lundi 13 novembre**  
Contact : 06 44 77 18 15

**La mémoire et le temps:** ateliers pour les personnes de plus de 60 ans (marionnettes, couture, contes...) avec la halte relais de France Alzheimer de Die.

**Les mardis de 15 à 17h30**

Contact : 04 75 22 05 75

**La Buen'Aventure** propose **des balades en joëlettes** qui rendent la montagne accessible à tous.

Renseignements et inscriptions : 06 67 32 46 84 ou [buenaventure@buenaventure.org](mailto:buenaventure@buenaventure.org)

<https://buenaventure.org/>

**Thanatosphère, association** présentée plus bas, propose un **Café mortel** à Aouste sur Sye , à l'élabo de Paulette , 9 rue Pasteur Boegner **Mardi 14 novembre à 18h15**

Entrée libre, consommation conseillée

Lors d'un Café Mortel, vous pouvez vous exprimer, être écouté ou simplement écouter puis rentrer chez vous, sain et sauf ! Le Café Mortel c'est un moment d'échange autour des thématiques de la mort dans un lieu ouvert et libre d'accès.

Les animateurs de l'association garantissent le bon déroulement et la bienveillance des échanges. "

## Ressources permanentes pour les Aidants

**Le numéro vert national 0 800 360 360** est à la disposition des aidants et des personnes handicapées. Il peut faciliter l'accès aux soins de la personne en situation de handicap que vous accompagnez. Il peut vous donner des solutions pour vous assister, lorsque vous avez besoin de répit, d'écoute, de repos ou simplement lorsque vous avez besoin d'une aide à domicile pour alléger votre quotidien.

**La Plate Forme de Répit à Valence** a pour mission de soutenir et d'informer les Aidants. Elle organise des activités chaque semaine.

<https://toutpourlesaidants.fr/>

Tel : 04 75 82 10 60

**L'association Avec nos proches** propose une **ligne d'écoute nationale** : des bénévoles écoutants, tous d'anciens Aidants, sont là pour vous 7jours/7 de 8h à 22h

01 84 72 94 72

<https://www.avecnosproches.com/>

**France Alzheimer** a pour missions de former, informer, accompagner, orienter, soutenir les personnes malades et leurs proches aidants.

42 C Av. des Langories, 26000 Valence

Tel : 04 75 79 17 08

**La Baroulade des Aidants**, dispositif de la fédération des ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural) **propose du répit aux Aidants en Drôme.**

<https://www.udaf26.fr/baroulade-aidants-admr/>

Contact : Fany LOPEZ – chargée de mission – Tél. : 04.75.84.27.02 ou 07.85.47.56.71

Mail : [flopez@admr26.fr](mailto:flopez@admr26.fr)

**Thanatosphère** a pour but d'aborder les **thématiques de la fin de vie**, de la mort, des funérailles, des cimetières, de la législation funéraire et du deuil sous un angle pédagogique pour informer et permettre aux personnes d'améliorer leurs réflexions et leurs choix lorsqu'elles seront confrontées à la mort d'un proche et à la leur.

<https://www.thanatosphere.fr/page/1936361-accueil>



10

## LES RENCONTRES ENTRE AIDANTS

### **POUR QUOI?**

Se retrouver entre personnes qui accompagnent ou ont accompagné un proche en difficulté de santé. Participer à des ateliers, accéder à des ressources, être aidé.e, aider, partager...

### **QUAND?**

Un vendredi après-midi par mois (1er ou 2nd).

Prochain rendez-vous : vendredi 6 octobre dès 13h30

à la salle polyvalente de Saillans

### **Où?**

A Saillans d'octobre à décembre 2023.

Ensuite, à convenir avec les participants.

### **COMMENT?**

Gratuit et sur inscription de préférence.

Ouvert à tous les Aidants et anciens Aidants.

Selon les places disponibles, ouvert à toute personne concernée par ce sujet.



# PROGRAMME

## RENCONTRE ENTRE AIDANTS

VENDREDI 10 NOVEMBRE 2023  
A SAILLANS

Lieu : salle polyvalente de Saillans

Pour faciliter l'organisation, nous vous remercions de vous inscrire.

Cependant, la porte reste ouverte jusqu'à 14h15 !

**13h30 à 14h15 :** séances brèves de réflexologie et/ou massage assis  
(inscription nécessaire pour les séances découverte)

**14h30 à 15h15 :** atelier anti stress express : pratiquer des gestes  
simples qui font du bien.

**15h15 à 16h30 :** atelier avec Nadia Walch, naturopathe et infirmière  
"Prévenir et apaiser le stress"

**16h30 - 17h ou plus...** Goûter partagé. Pour qui le souhaite :  
préparation de la prochaine Gazette et des rencontres à venir.

Les programmes des prochaines rencontres seront modulés avec les  
Aidants qui le souhaitent.

12

# PROCHAINES RENCONTRES

vendredis 14h30-17h

**10 novembre** (apaiser le stress)

**15 décembre** (oenologie)

à Saillans



de 13h30 à 14h15

séances courtes de réflexologie  
sur inscription

salle polyvalente  
place de la République

Inscription gratuite et recommandée

