

Les Accueils de Jour : des temps de libres pour les proches aidants

Il n'est pas toujours facile de dégager du temps pour soi lorsque l'on accompagne au quotidien un proche en perte d'autonomie. Pourtant se réserver des moments de pause est essentiel pour souffler et se ressourcer.

Les deux accueils de jour thérapeutiques du Centre intercommunal d'action sociale du Grand Annecy (CIAS), L'Escale et l'Entracte, peuvent être une solution.

Encadrés par une équipe soignante pluridisciplinaire, ces accueils permettent de restaurer l'estime de soi, de créer ou recréer des relations dans un contexte convivial (pas plus de 10 personnes), d'apaiser les modifications psycho-comportementales de la maladie, de maintenir l'autonomie.

Les animations se déroulent sous forme d'ateliers thérapeutiques mobilisant les fonctions cognitives (mémoires préservées, langage, gestes, reconnaissances sensorielles), favorisant la régulation des émotions et de l'anxiété (relaxation), le recours au corps (gym douce, jeux d'adresse). Le chant, les activités manuelles et artistiques, ou encore l'utilisation de supports numériques interactifs sont également proposés.

Si les activités sont adaptées aux pathologies des participants, les locaux le sont également, avec une architecture qui offre un maximum de repères. Le jardin thérapeutique à l'Escale permet aussi d'accueillir les personnes qui ont besoin d'espace pour déambuler.

La question de la sécurité sanitaire est une préoccupation centrale des aidants en ce moment. Les accueils de jour mettent en œuvre des protocoles sanitaires de façon très rigoureuse. Les sorties, ainsi que tous les partenariats avec les établissements culturels et artistiques sont suspendus. De plus la campagne de vaccination a permis de pouvoir vacciner à la première injection, près de 95% des accueillis, ce qui apporte une garantie supplémentaire de sécurité.

Information et inscription accueils de Jour l'Escale & l'Entracte, 4 rue Guynemer, 74940 Annecy. Tél. :04 50 05 64 60

Des accueils de jours mais aussi ...

Il existe différentes formules pour que le proche aidant puisse prendre un peu de temps pour lui-même, parler, partager, être écouté. La Parenthèse d'Aloïs apporte différentes solutions adaptées à ses besoins : des échanges avec une psychologue, des pauses cafés avec d'autres familles confrontées aux mêmes problématiques, le relais à domicile pour pouvoir partir quelques jours.

Sans oublier le Bus des Seniors, qui à la demande des communes peut se rendre sur place pour proposer informations, temps de parole et activités au plus près des aidants.

***Renseignement auprès du service Prévention et aide aux aidants :
04 50 63 48 32***