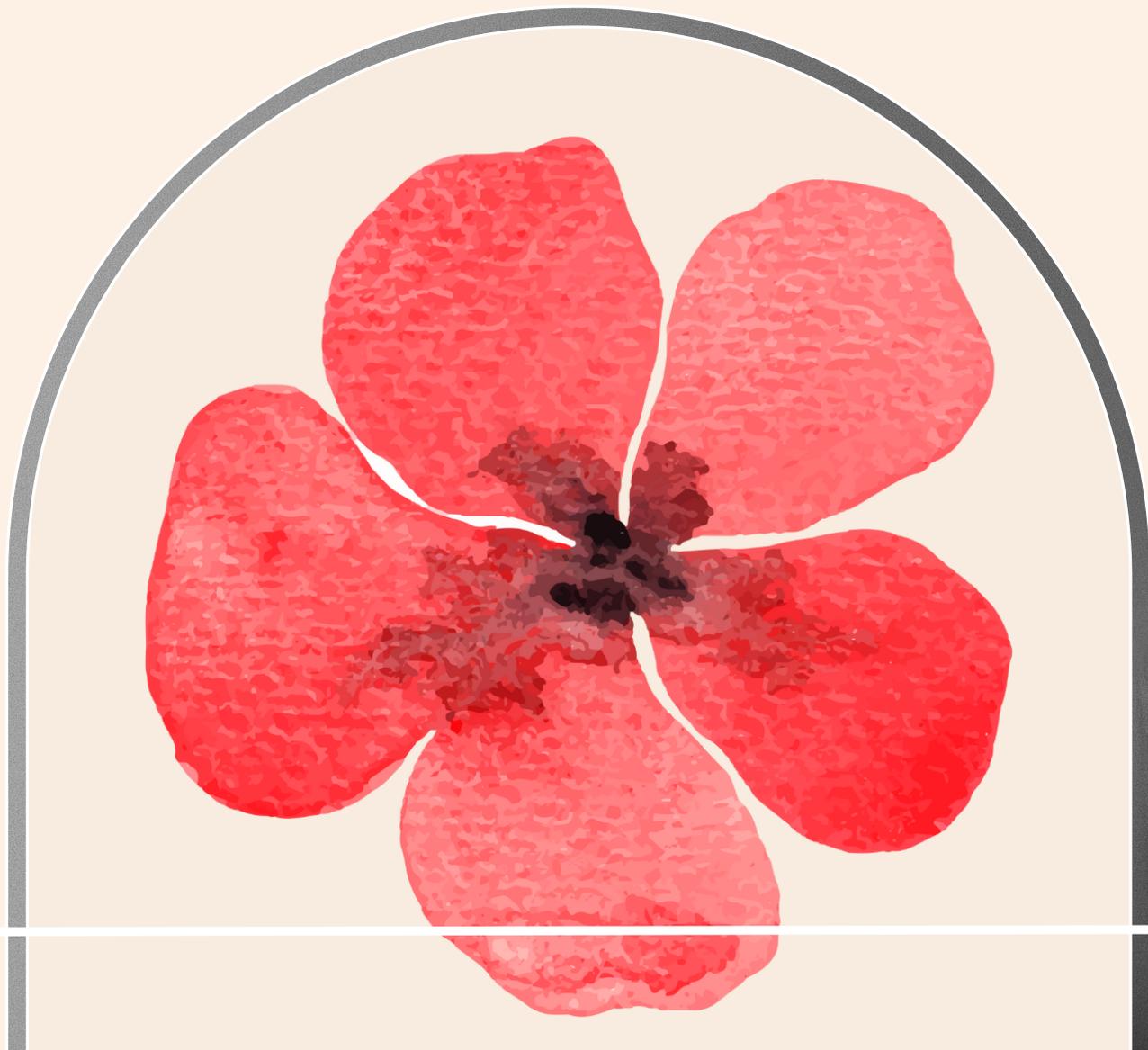


ASSOCIATION DIVA

AVEC LE SOUTIEN DE



LA GAZETTE DES AIDANTS





VOTRE GAZETTE

Cette Gazette s'adresse aux Aidants de la Vallée de la Drôme. Elle maintient le lien entre les rencontres mensuelles, elle est aussi un espace d'expression et une source d'information pour vous.

Les rencontres mensuelles sont nées de besoins exprimés l'année dernière : échanger entre Aidants, sortir du quotidien, se nourrir à d'autres sources, se faire du bien, se faire masser...

Elles accueilleront Aidants et anciens Aidants un vendredi après-midi par mois, à Saillans puis aux alentours, à partir du vendredi 6 octobre 2023.

Gazette et rencontres sont les vôtres, à vous les Aidants. Elles sont destinées à vous soutenir dans cette période souvent éprouvante.

Vous participez comme il vous convient : être là, tout simplement ou s'exprimer, participer, choisir les prochains ateliers, témoigner, partager des informations utiles ou inspirantes...

Rien n'est attendu mais tout est accueilli.

Nous remercions la Conférence des Financeurs, le Département et les Mairies qui soutiennent le projet. Il est coordonné par l'association Diva, sise à Saillans, qui a pour objet la diffusion des méthodes de santé naturelle.

Vous trouverez plus bas le programme du prochain vendredi. Nous espérons vous y accueillir nombreux pour bien démarrer l'année!

07 67 67 09 19



02

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.

07 67 67 09 19



PROGRAMME

RENCONTRE ENTRE AIDANTS

VENDREDI 6 OCTOBRE 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 Lucille Garric, philosophe pour tous, autour de "Vieillir ensemble une chance à cultiver".

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.

07 67 67 09 19

RENCONTRE DE JUIN



"TOUS PHILOSOPHES" AVEC LUCILLE

Philosopher ensemble, c'est prendre le temps pour réfléchir, faire un pas de côté, écouter et dialoguer. C'est entrer en amitié (philia) avec une sagesse (sophia) pratique qui nous permet de mieux appréhender les événements de notre existence. Ici, aucun pré-requis n'est nécessaire. Par le questionnement hérité de Socrate, je fais émerger les réponses cachées en chacun de vous. Lors de cette première rencontre, nous avons d'abord mis en évidence ce que la maladie est pour chacun d'entre nous et quel rapport nous entretenons avec elle. Nous avons pu remarquer que nous opposons souvent la maladie d'un côté, sombre, douloureuse, chaotique, à la santé de l'autre, lumineuse, idéale et pure.

07 67 67 09 19

05

A ce propos, le philosophe Nietzsche nous invite à voir la « grande santé » qui peut accueillir la maladie et les difficultés de la vie : L'aidé n'est pas que malade... Qu'est-ce qui est (encore) en santé en lui ? En tant qu'aidant je ne suis pas qu'en bonne santé... Comment puis-je embrasser ma vulnérabilité, mes maladies, mes fragilités ?

Au fil du dialogue, nous nous sommes également attardés sur le regard porté sur soi en tant qu'aidant : aidant idéal, aidant souhaité, aidant non-désiré... Nous avons alors convoqué les philosophes stoïciens qui nous invitent à distinguer ce qui dépend de nous, de ce qui n'en dépend pas :

Si je ne peux pas changer la maladie et ses symptômes, est-ce que je peux changer le regard porté sur moi en tant qu'aidant, le jugement et l'exigence que j'ai envers moi-même ?

Et nous avons éclairé notre réflexion de cette phrase de Marc Aurèle :



« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »

07 67 67 09 19

RENCONTRE DE JUIN

*Les automassages se mémorisent par imprégnation, d'atelier en atelier.
Des vidéos et des audios seront disponibles en octobre sur le site web de l'association.*

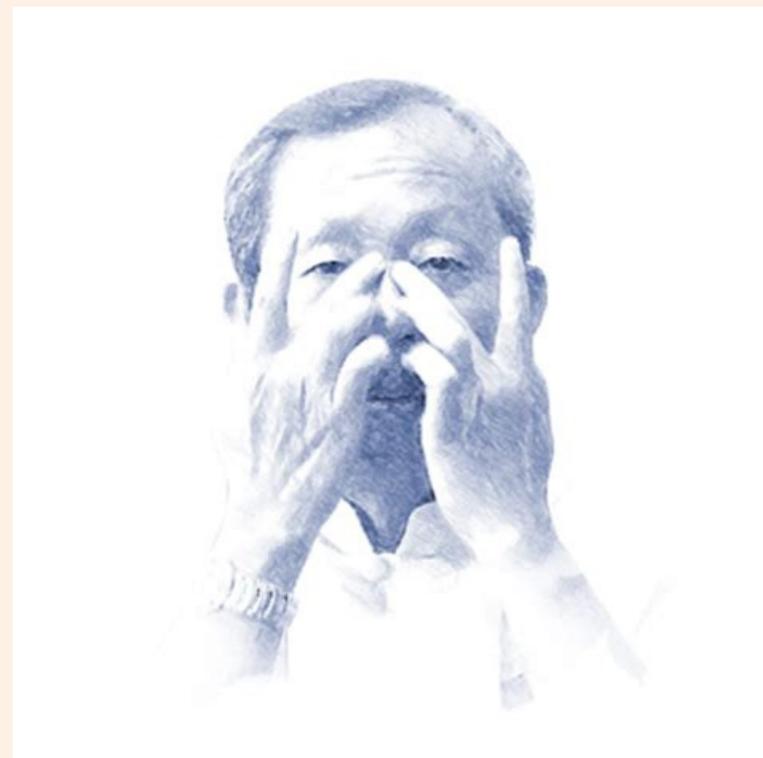
AUTOMASSAGE AVEC CATHERINE

Détendre les yeux

Frotter vivement les paumes l'une contre l'autre et les appliquer sur les globes oculaires. Ne pas presser les yeux mais bien plaquer les paumes en les creusant un peu pour que la lumière ne passe pas.

Sentir la chaleur pénétrer dans le globe oculaire. Respirer profondément en savourant le souffle

Puis masser ou tapoter le tour des orbites avec 2 doigts, environ 30 fois. Le geste est doux et dynamique.

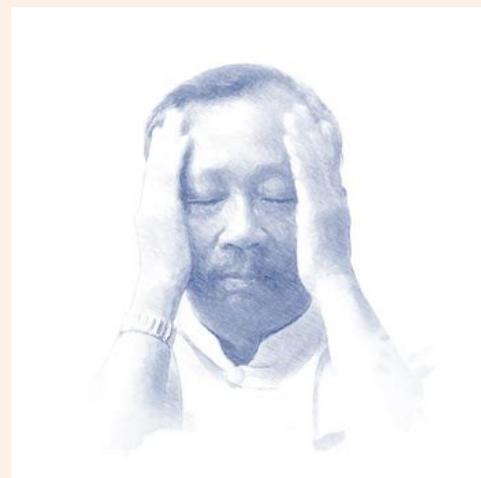


De nombreux muscles entourent les yeux. Les détendre préserve la vue, tonifie l'oeil, évite sa sécheresse et détend l'ensemble du visage.

Se tonifier le matin

Poser les index de chaque côté du nez. Monter, longer la ligne des cheveux et redescendre par les côtés du visage .

A renouveler 30 fois, à votre rythme.



Se réchauffer, se détendre, stimuler le dos

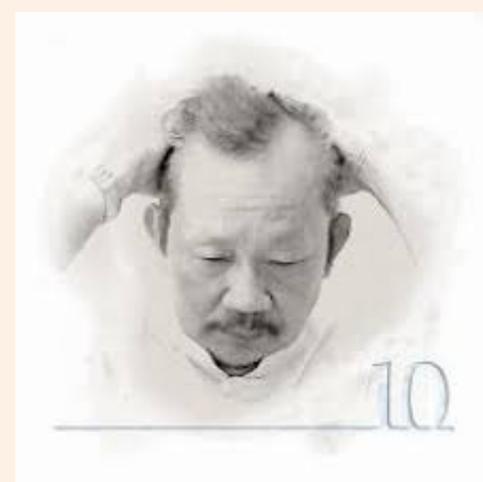
Avec l'index et le majeur de chaque main ouverts en V, frotter verticalement de chaque côté des oreilles, mouvement vif, environ 30 fois.

Peut se pratiquer plusieurs fois dans la journée sauf si cela vous donne trop chaud.

Détendre le crâne, éclaircir les idées

Avec les ongles, effectuer un massage délicat du cuir chevelu en allant du front vers la nuque puis sur les côtés du crâne, toujours d'avant en arrière.

Ensuite, avec la pulpe des doigts faire glisser la peau sur les os crâniens, par petites pressions, en petits aller-retours.



Ces massages courts réchauffent et dynamisent. Ils mettent en forme dès le matin !

Ils peuvent se pratiquer couché avant le lever, assis ou debout.



L'ARTICLE DU MOIS

LE STRESS CHRONIQUE

Le stress fut d'abord notre allié car c'est un mécanisme de survie : pour faire face à une menace, le système nerveux déclenche une série de réactions qui vont accélérer certaines fonctions (cardiaque...) et en ralentir d'autres (digestive..). Le but est d'être au sommet de nos capacités pour pouvoir fuir ou combattre, comme les chasseurs de la Préhistoire!

En effet, selon les chercheurs de l'université de Montréal, nous avons toujours les mêmes réactions biologiques que ces lointains ancêtres, même si les causes du stress sont bien différentes.

Pour ces chasseurs, le repos succédait au stress. L'organisme retrouvait alors un fonctionnement équilibré. Pour nous humains modernes, les stimulations sont multiples et quasi permanentes : on arrive ainsi à des états de stress chronique.

Celui-ci est identifié comme une des causes majeures de troubles de la santé. C'est un état d'alerte permanent qui épuise notre résistance physique et émotionnelle. C'est comme si la chasse ne s'arrêtait jamais!

Les Aidants le savent : ils sont souvent en état de stress chronique. Alors, comment faire?

On peut agir sur les circonstances en trouvant de l'aide et du répit : pour cela, des ressources vous sont présentées en dernière page. On peut aussi agir sur sa propre réponse au stress malgré des circonstances difficiles. Les recherches actuelles nous indiquent que les deux approches sont nécessaires.

A chaque rencontre, un atelier au moins vous offrira des ressources anti stress à utiliser dans la vie quotidienne. Et surtout, n'hésitez pas à vous inscrire pour une séance de réflexologie ou de massage, c'est excellent pour calmer le système nerveux !

INFOS UTILES

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!

Ressources pour les Aidants

La Plate Forme de Répit à Valence a pour mission de soutenir et d'informer les Aidants.

04 75 82 10 60

<https://toutpourlesaidants.fr/>

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/>

Bulle d'air Drôme est un service de répit à domicile destiné aux aidants

29 rue Frédéric Chopin, 26000, Valence

04 79 62 87 38

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

04 75 79 17 08

Ces ressources et d'autres sont disponibles sur le site de l'association Diva.

La Semaine Bleue du 2 au 8 octobre 2023 est l'occasion de découvrir de nombreuses autres ressources et actions pour les Aidants.

07 67 67 09 19

09

REJOIGNEZ-NOUS!

Prochaine Rencontre des Aidants

le vendredi 6 octobre

14h30-17h

à Saillans

(séances découverte réflexologie massage
de 13h30 à 14h15 sur inscription)

salle polyvalente
place de la République

Inscription gratuite et recommandée



07 67 67 09 19