Perce Neige

Ensemble et Solidaire

GUIDE DU CONFINEMENT POUR LES AIDANTS

Numéros utiles, conseils pratiques et activités à réaliser à la Maison

Suivez nous sur - www.perce-neige.org

Actualités, informations diverses, partages d'expériences pour vous accompagner dans cette période de confinement

AU SOMMAIRE

- RAPPEL DES GESTES BARRIÈRES
- L'AIDE POUR LES AIDANTS
- DES CONSEILS POUR ORGANISER VOS JOURNÉES
- LES ACTIVITÉS DE MOTRICITÉ GLOBALE
- LES ACTIVITÉS DE MOTRICITÉ FINE
- LES ACTIVITÉS COGNITIVES
- LES ACTIVITÉS DOMESTIQUES
- LES ACTIVITÉS PATISSERIE
- LES ACTIVITÉS POUR LES TEMPS CALMES

Préambule

Depuis quelques mois, un virus appelé le COVID-19 se propage dans plusieurs pays du Monde. Afin de limiter ses effets, le gouvernement français a mis en place plusieurs mesures, le rappel des gestes barrières, l'arrêt de certaines activités, et le confinement pour tous les citoyens depuis le 17 mars 2020.

Depuis cette date, plusieurs personnes handicapées accueillies habituellement à la journée ou qui vivent dans les Maisons Perce-Neige sont temporairement confinées au domicile avec leurs proches.

Pour soutenir les aidants dans cette situation de confinement, les équipes ont souhaité partager avec vous leurs idées, leurs expériences pour vous aider dans le quotidien.

Parallèlement, divers supports de soutien, plateformes, guides, livrets, ont été publiés par le gouvernement, des institutions et organisations qui œuvrent dans le champ du handicap. Au travers de ce livret, nous vous proposons une synthèse de ces diverses sources.

La Fondation Perce-Neige accompagne des personnes avec une diversité de handicap, déficience intellectuelle, polyhandicap, handicap psychique, troubles du spectre de l'autisme. Ce support recense un ensemble de pratiques au sein des Maisons et n'est donc pas spécifique à un handicap en particulier. Il n'est pas exhaustif.

Toutefois, pour plus d'informations spécifiques, vous trouverez à la fin de ce livret, la liste des supports officiels à partir desquels il a été produit.

Bonne lecture!

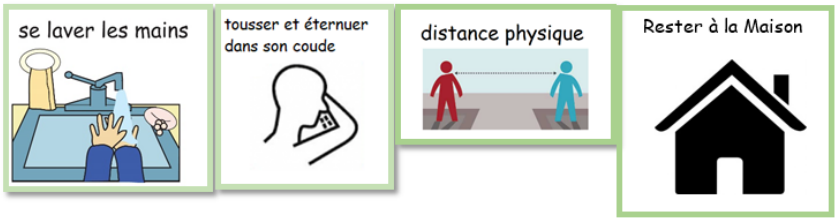
Rappel des gestes barrières

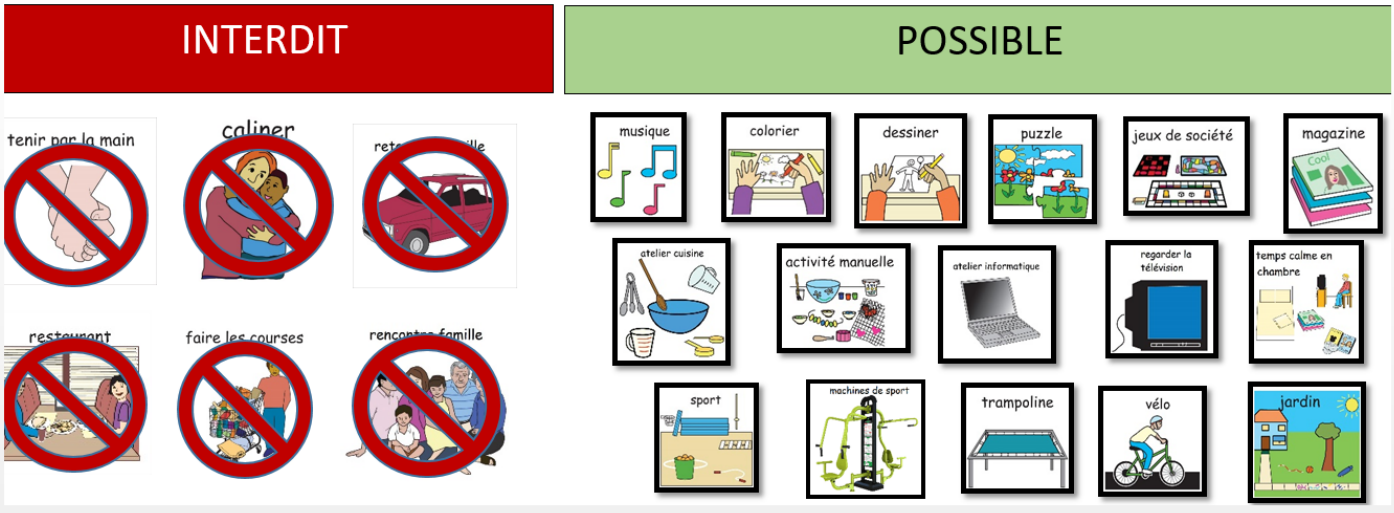
Vous trouverez ci-dessous un support visuel créé par une Maison Perce-Neige, pour expliquer le COVID19 à votre proche, et les gestes barrières pour limiter sa propagation.

En ce moment il y a une maladie qui fait **tousser**

et avoir de la **fièvre**

Pour se **protéger** c'est **obligatoire** de





L'aide aux aidants

Nous avons recensé un ensemble de conseils et de dispositifs pour les aidants qu'il nous a semblé particulièrement utile de rappeler, en cette période de confinement.

- **Des initiatives solidaires regroupées dans une plateforme**

La plateforme solidaires-handicaps recense l'ensemble des initiatives de solidarité à proximité de chez vous et vous facilite la mise en relation avec ces dispositifs d'accompagnement et d'appui : aide pour faire les courses, se faire livrer des repas à domicile, se rendre à un rendez-vous médical ou à la pharmacie, aide pour les tâches ménagères ou administratives, besoin d'un temps de répit, informations et conseils...
Dans le cas où, une réponse immédiate ne peut pas vous être apportée, un système d'alerte vous prévient en temps réel lorsqu'une solution est disponible.
L'utilisation de la plateforme est accessible et gratuite. Elle propose également de la documentation, des tutos, des numéros utiles.

Information:

-plateforme solidarité-handicaps

-le service Croix Rouge chez vous au 09 70 28 30 00 7 jours sur 7 de 8h à 20h) propose de faire vos courses à votre place.

- **Prendre du temps pour soi**

c'est important, en journée, pendant la sieste, ou bien le soir, au coucher de votre proche, de vous accorder des temps de loisirs et de garder contact avec vos proches.

Information:

Mobalink est un réseau social réservé aux personnes ayant un lien avec le handicap. Ce réseau social est gratuit et met en lien des personnes handicapées, des aidants et des professionnels.

- **Liens avec les Maisons Perce-Neige**

Durant cette période de confinement, les Maisons continuent d'accueillir les résidents n'étant pas rentrés au domicile de leurs proches. Les équipes restent disponibles pour vous aussi. Vous pouvez solliciter l'aide des professionnels de la Maison Perce-Neige qui accompagne habituellement votre proche, par téléphone ou bien par visioconférence. Dans le cas où vous auriez besoin d'un temps de répit, les équipes étudieront avec vous les solutions disponibles compte tenu de la situation.

- **Besoin d'échanger, d'être écouté**

Le confinement peut parfois rimer avec isolement, qui plus est dans ce contexte particulier qui peut être anxiogène. C'est pourquoi, plusieurs dispositifs ont été mis en place pour apporter une écoute aux personnes dans le besoin.

D'autres dispositifs plus spécifiques à l'écoute des proches de personnes en situation de handicap existent également.

Information:

-cellule d'écoute UNAFAM, du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi) au 01 42 63 03 03 (spécifique pour les personnes confrontées au handicap psychique)

-Autisme Info Service : 0800 71 40 40 ou autismeinfor-service.fr

-de nombreux psychologues proposent des consultations gratuites, sur doctolib.

-Psysolidaire.org : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.

-SOS Amitié : animé par des bénévoles écoutant, disponibles 24/24 pour les personnes ayant besoin de parler pour rompre l'isolement 09.72.39.40.50

-En cas de détresse psychologique importante, contactez le 0.800.130.000.

- **Assouplissement des sorties pour les personnes handicapées**

Récemment, le Président de la République a annoncé que les conditions de sortie pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant sont désormais assouplies.

Les sorties pour la personnes en situation de handicap et son aidant ne sont plus limitées à 1 heure et à 1km autour du domicile, pour permettre le dépaysement. Elles ne sont ni régulées dans leur fréquence et objet, dès lors que la personne et son accompagnant justifie de la situation particulière de handicap.

Il n'y a pas d'attestation spécifique prévue.

Ces dispositions sont effectives à partir du 2 avril 2020.

Quelques conseils pour l'organisation des journées

Planning d'activités

1. Commencer par établir une liste des activités à proposer à votre proche par ordre de préférence, afin de les organiser tout au long de la journée.

2. Alterner entre des moments d'activité mouvementée et des temps de calme, des activités gourmandes et des activité physiques.

3. Alterner entre des activités qui intéressent votre proche et d'autres pour lesquelles il présente moins d'intérêt. L'activité que votre proche apprécie peut être utilisée pour le motiver à faire celles qu'il aime moins.

4. Encourager et valoriser ce que votre proche sait faire.

Structurer l'espace

1. Délimiter plusieurs espaces dans l'appartement/ maison .

2. Destiner chaque espace à une activité spécifique afin de faciliter le repérage des activités qui auront lieu à chaque endroit.

Par exemple : un espace pour le travail, un espace pour les loisirs, un espace pour les repas, un espace pour les stimulations sensorielles et la détente.

3. Coller sur le mur ou sur un meuble, une image ou un pictogramme pour indiquer la fonction de chaque lieu.

Structurer le temps

1. Instaurer de nouvelles routines, qui restent proches de celles habituelles de votre proche.

2. Maintenir des horaires stables : se lever et on se coucher aux mêmes heures que d'habitude.

3. Mettre **en place des rituels dans la journée** : se laver, s'habiller, manger, dormir etc. **Possibilité d'utiliser des emplois du temps visuels** avec les moments clés/les grandes activités de la journée.

4. Dans la mesure du possible, alterner les lieux et les personnes lors des activités dans la journée.

Les activités

Les équipes des Maisons Perce-Neige vous proposent des idées d'activités simples, ludiques, et réalisables avec peu de matériel.

Activités de motricité globale

Créer un parcours moteur, jouer au ballon si l'espace le permet ,danser, faire de la gym douce, faire du vélo d'appartement etc.

Plusieurs sites internet proposent des activités physiques adaptées:

- sur Youtube de la danse/ gym adaptée avec Dominique Peyronne
- Concert en ligne sur le facebook de l'association Zicomatic, qui œuvre pour la lutte contre l'isolement des personnes en situation de handicap, et pour la sensibilisation du grand public, au travers de la musique et de la culture.
- Actif pour la vie - Activités pour les enfants
- Force4 TV - des séries amusantes pour bouger
- Grouille ton Wixx - Programme de Pause active canadien
- Percussion Corporelle Wixx
- Défi «Cube Energie» - Idée pour bouger- Force4
- Jeunes en Santé - Bouge en Classe

Pour les plus sportifs : pétanque, fléchettes, ping-pong…

Nous rappelons que depuis peu, les personnes handicapées et leurs aidants ne sont plus soumis aux contraintes de temps et de distance pour les sorties. Toutefois, ces sorties doivent être réalisées dans le respect des gestes barrières et précautions à prendre.

Nous vous conseillons de réaliser ces activités en tenue de sport. Nous vous recommandons de participer à cette activité avec votre proche. L'exercice physique permet de maintenir une bonne santé physique mais aussi psychologique.

Activités de motricité fine

- **Fabrication de riz coloré et jeu de tri**

1 Mélanger dans un verre un fond de vinaigre blanc avec un peu de colorant alimentaire liquide. Mettre du riz dans un sac congélation

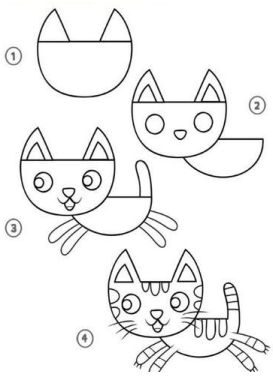
2 Verser le verre de vinaigre coloré sur le riz.

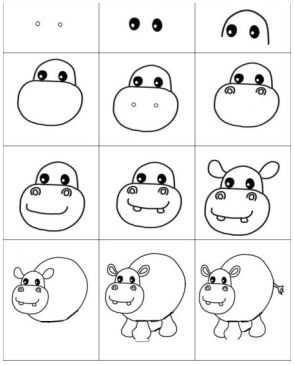
3 Refermer le sachet et mélanger en malaxant bien

4 Lorsque tous les grains de riz sont bien colorés, les étaler sur une feuille de papier sulfurisé posée sur une plaque pour qu'ils sèchent.

5 Avec plusieurs couleurs on peut ensuite s'amuser à les mélanger, les trier, etc…

- **Dessin guidé**



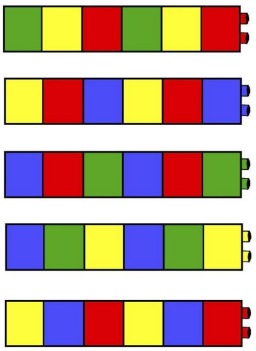


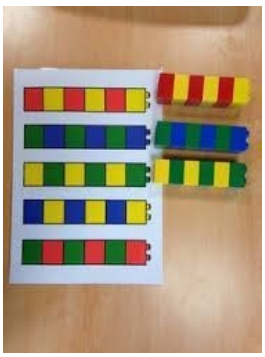
Des dessins à réaliser en respectant les étapes. Vous pouvez guider la main de votre proche pour réaliser cette activité.

Plusieurs modèles sont disponibles gratuitement sur ce site.

Des coloriages simplifiés d'œuvres célèbres sont aussi disponibles sur dessinemoiunehistoire.net

- **Reproduire les legos**





Reproduire la disposition des legos selon le modèle.

- **Enfiler les bandes colorées**

Faire passer les bandes de couleurs entre les bandes.

- **Faire ses lacets**

Nouer les lacets d'une chaussure . Cette activité travaille la motricité et l'autonomie.

Activités cognitives

- **Jeu des lettres**

Très simple à réaliser avec peu de matériel : une feuille sur laquelle écrire les lettres de l'alphabet, et des bouchons contenant chacun une lettre de l'alphabet.

L'objectif est de retrouver la lettre correspondante sur l'alphabet.

- **Mémory sensoriel**

Il vous faut un nombre paires de bouchons (12 pour les petits, 20 pour les plus grands), de la colle forte type scotch vert, et un peu de matières : riz, semoule, lentilles sèches, haricots secs, coton, papier de verre, ficelle à paquet, gravier à aquarium, papier bulle, mousse, suédine, velours ras, velours côtelé, carton ondulé, polystyrène.

Mettre de la colle au fond du bouchon, verser le même type de matière dans deux bouchons. Laisser sécher.

Règles du jeu : retourner tous les bouchons (matière contre le sol). Un premier joueur en retourne deux... Si les deux cartes ne vont pas ensemble, le joueur les replace face cachée à l'endroit exact où elles étaient, et c'est au joueur suivant de retourner deux cartes.

- **Jeu des émotions**

Découper un grand rond dans du carton, ainsi que les autres éléments du visage . Les colorier et les disposer sur le carton rond, les attacher avec des attaches parisiennes.

Votre proche peut s'amuser en changeant l'orientation des différents éléments du visage et créer différentes émotions.

- **Jeu des couleurs**

Créer un cercle avec différentes couleurs.

Imprimer ou dessiner des objets avec une couleur dominante, correspondant à votre cercle.

L'objectif est de placer l'objet sur la couleur correspondant à l'élément.

- **Jeu des chiffres**

Peu de matériel nécessaire pour réaliser cette activité. Les boutons peuvent être remplacés par d'autres objets.

L'objectif est de placer le nombre d'objet correspondant au chiffre inscrit dans le boîte.

- **Jeu du loto imagé**

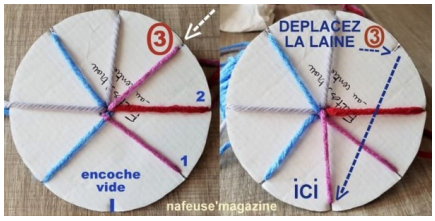
Il est nécessaire d'avoir des feuilles, une imprimante ou encore des crayons de couleur. Le jeu du loto peut être décliné selon plusieurs variantes : fruits et légumes, avec les chiffres, ou bien encore les animaux, des objets et des couleurs.

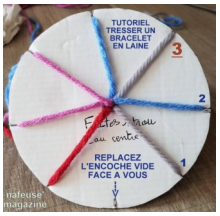
Chaque joueur a une grille avec des images. Un joueur pioche des images correspondantes. L'objectif est de remplir sa grille le plus rapidement possible.

Activités créatives

- **S'exprimer en peinture**

- **Conception de bracelet**





- **Recette de la pâte à sel**

INGREDIENTS ET USTENCILS :

- 2 pots de farine

- 1 pot de sel fin

- 1 verre d'eau

- 1 cuillère

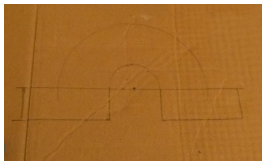
- 1 saladier

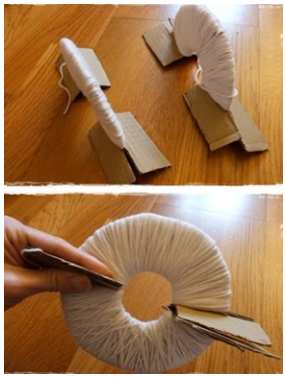
- Mettre dans un saladier 2 pots de farine et 1 pot de sel. Mélanger la farine et le sel avec une cuillère.

- Ajouter 1 verre d'eau et mélanger avec les mains.

Activités créatives

- **Fabrication de pompons en laine**





1. Découper 1 demi-cercle avec 2 petits rectangles au bout.

2. Faire 4 demi-cercles identiques.

3. Prendre 2 demi-cercles et entourer la laine autour (pas sur les rectangles). Faire la même chose avec les 2 autres demi-cercles.

4. Assembler les 2 demi-pompons en rapprochant les rectangles et en les mettant bien l'un sur l'autre, de manière à former un cercle.

   Glisser les ciseaux entre les 2 cartons et découper tout le tour puis nouer un morceau de laine.

5. Ensuite, on peut retailler un peu pour avoir un pompon bien rond !

- **Réutiliser vos boites de conserves de façon créative et utile**

Selon le matériel à votre disposition, nous vous proposons plusieurs variantes : boite à crayon, décoration de jardin.

Activités domestiques

Tout comme au sein des Maisons Perce-Neige, votre proche peut contribuer, selon ses capacités, aux acticités de la vie quotidienne :

plier le linge,

regrouper les chaussettes par paires,

nettoyer les vitres,

apprendre à faire son lit,

Jardiner,

pâtisser,

Et bien d'autres encore….

Activités pâtisserie

Les Maisons Perce-Neige vous partagent quelques unes de leurs recettes, faciles à réaliser et fortes appréciées dans les établissements.

1ère recette : le moelleux au chocolat de la Maison Perce-Neige de Saint-Paul-en-Jarez

1 INGREDIENTS

3 cuillères à soupe rase de farine

125 g de beurre

200 g de chocolat

125 g de sucre

3 oeufs

1 cuillère à café de levure

2 USTENSILES

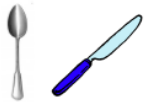
un saladier

1 bol

un verre doseur

un moule à gâteau

du papier sulfurisé


2 cuillères (café + soupe) et 1 couteau

3

- Dans un bol, faire fondre le chocolat au micro-onde avec un tout petit peu d'eau.

- Puis y ajouter le beurre coupé en petits morceaux.

- Dans un saladier , battre le sucre avec les œufs entiers.

- Ajouter la cuillère de levure.

4

- Mélanger.

- Rajouter la farine et mélanger de nouveau.

- Rajouter enfin le mélange chocolat-beurre et mélanger bien le tout.

- Dans un moule passant au micro-onde, poser au fond du papier sulfurisé. Verser la pâte à gâteau dans le moule.

- Faire cuire 5 min et 10 secondes au micro-onde

Activités pâtisserie

2ème recette : le cheese-cake de la Maison Perce-Neige de Mandres-les-Roses

Cheese Cake classique

100 g de sucre

200g de creme liquide

200 g de speculoos

600 g de philadelphia

70 g de beurre

4 oeufs

broyer les speculoos et melanger avec le beurre fondu

tasser le melange avec un verre au fond d'un moule a manquer passer au four a 100° pendant 15 min

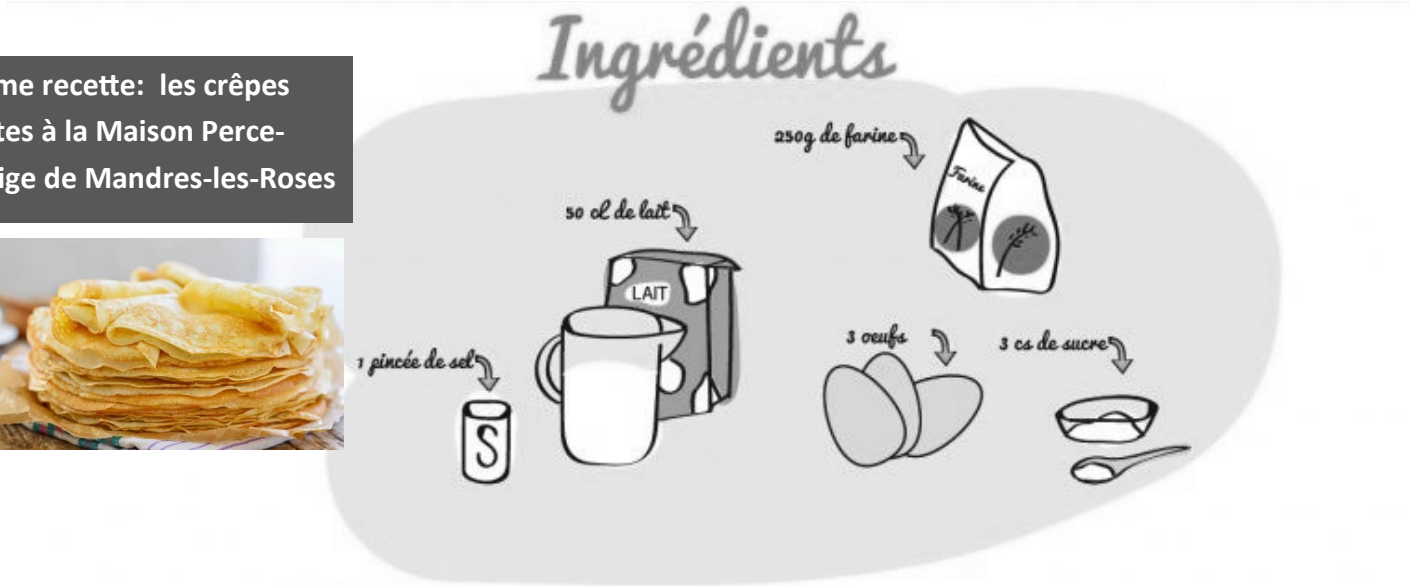
Dans un saladier melanger les oeufs , le philadelphia , le

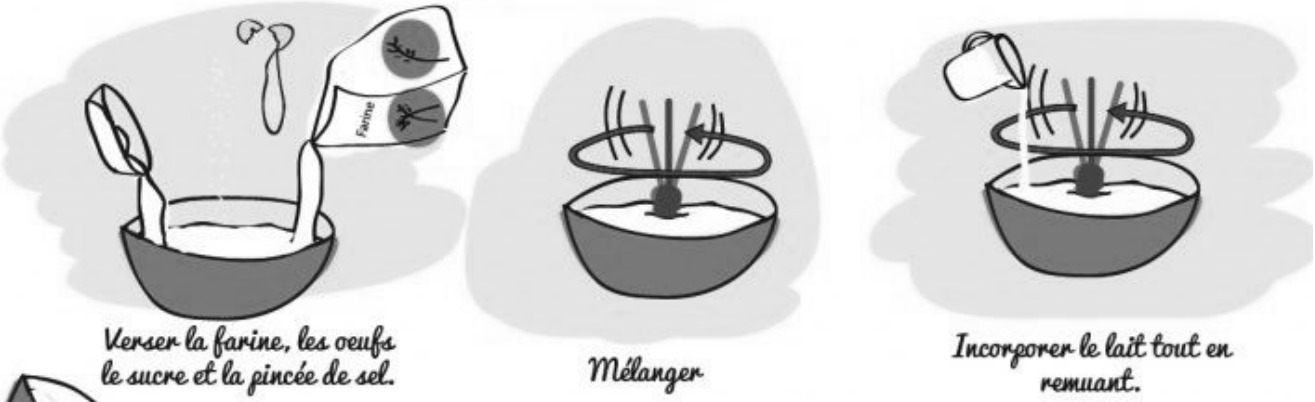
Verser le melange sur le fond de pate

Enfourner pour 1 heur (ou 50 min) a 120° .

Activités pâtisserie

3ème recette: les crêpes faites à la Maison Perce-Neige de Mandres-les-Roses





Activités pour les temps calmes

Alterner différents types d'activités et prévoir des temps calmes et de relaxation pour votre proche et pour vous.

Les modalités du temps calme/relaxation:

-en position allongée, assise

-sur un lit, un canapé, un tapis de sol

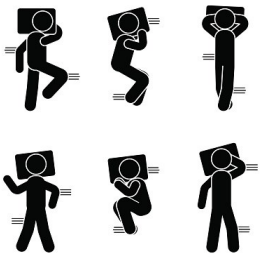
- dans une chambre avec les volets fermés

-dans un endroit plus ou moins éclairé

-veiller à réduire les stimulations trop fortes

Les modalités du temps calme sont adaptées à votre proche, vous-même, vos habitudes et votre environnement. Voici quelques idées pour les temps calmes :

- **Histoires à écouter**
- **Musique calme**
- **Massages**
- **« Relaxation active »**
- **Respiration en cohérence cardiaque**
- **Activité esthétique:** sur une musique de fond douce, faire des soins, maquillage, coiffure.



Pour en savoir plus:

- La foire aux questions de la Secrétaire d'Etat chargée des personnes en situation de handicap
- Le site du Ministère de l'intérieur
- Conseils pour les personnes autistes adultes pendant le confinement., réalisé par le Groupement National des Centres de Ressources Autisme GNCRA
- La foire aux questions du GNCRA
- La plateforme solidaires-handicaps.fr
- Handicap.gouv.fr
- Le guide du confiné du GNCRA
- Le guide "Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ?", réalisé par la Délégation interministérielle à la stratégie nationale pour l'autisme au sein des troubles du neuro-développement.
- Autisme Info Service

Fondation Perce-Neige

7 bis, rue de la Gare

CS20171 - 92594 Levallois-Perret Cedex

Tél. 01 47 17 19 30

www.perce-neige.org