

ACCUEIL

Bienvenue à la Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants !



La Plateforme de Répit accompagne les **aidants familiaux du domicile** en proposant un lieu de réconfort et de soutien.

Nous accueillons les **aidants, seuls ou accompagnés de leur proche malade.**



A PROPOS DE NOUS

La Plateforme de répit a pour mission de soutenir et d'informer les Aidants

Orienter vers les dispositifs adaptés

Connaître les solutions de répit

Comprendre la Maladie

Rencontrer d'autres Aidants

Être un espace de réconfort



CONTACT:

Tél : 04.75.82.10.60

plateformederepit.cdr@gmail.com

Facebook : Plateforme De Répit Aidants

www.toutpourlesaidants.fr

4 rue de la Cécile
26000 VALENCE

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS



“ Vous êtes Aidant.
Nous pouvons vous aider.
Ne rester pas seul(e) face à
vos difficultés ”


Ne pas jeter sur la voie publique



A PROPOS DE VOUS

SUIS - JE UN AIDANT ?

Je suis famille, proche,
voisin d'une personne en
perte d'autonomie et
vivant à son domicile
Je lui apporte une aide au
quotidien ou ponctuelle
pour les papiers,
l'entretien de la maison,
les actes de la vie
quotidienne...

L'EQUIPE

Psychologue
Ergothérapeute
Secrétaire



EHPAD les Cèdres

UN ESPACE
D'ÉCHANGES

UN LIEU DE RÉPIT

UN PROGRAMME
MENSUEL
D'ACTIONS

DU LUNDI AU
VENDREDI ENTRE 10H
ET 17H30

PENSEZ

A

VOUS

INSCRIRE

!!!!

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS



PLANNING

4 rue de la Cécile,
26000 VALENCE



ACTIONS COLLECTIVES pour les AIDANTS

Lundi 6/01 : conseils d'aménagements par Ergothérapeute

Lundi 27/01, 14h30-16h : Prévention des accidents domestiques, par ergo.



Vendredi 17/01 : 14h30-16h, Autour d'un café... Groupe d'échanges sans thème pour les aidants

JANVIER 2025



Inscription nécessaire au
04 75 82 10 60

Ou equipepdr.cdr@gmail.com
plateformederepit.cdr@gmail.com

ACTIONS INDIVIDUELLES pour les AIDANTS

Lit de Massage par Hydrojet : sur rendez-vous, le matin.



Entretien individuel de soutien avec la psychologue : sur rendez-vous

PERMANENCES

K. METERY, responsable de pôle,
psychologue : Lundi, Vendredi 9h-16h30 +
Mercredi 9h-12h30

Mardi et jeudi par téléphone, 04 75 82 10 60

C. BOUDET, Ergothérapeute : Lundi,
Mercredi 14h-17h

Accueil de l'AIDE : lundi de 14h30 à 16h30. Les ZEMUS, Théâtre et Arts plastiques. Sur inscription, nombre limité !

ACTIONS COLLECTIVES pour les BINOMES

Mercredi 8/01 et 22/01, 15h-16h30 :
Atelier EQUILIBRE, par Chloé, ergo

Mercredi 15/01 et 29/01, 14h30-16h
Atelier MEMOIRE, par Chloé ergo

Lundi 13/01, 14h30-16h : Prévention des chutes avec Chloé, ergo

Lundi 20/01, 14h30-15h30 : présentation des techniques de relevé de chute, par Chloé, ergo

LUNDI 6 JANVIER

14H30



En salle d'animation
EHPAD les Cèdres



Venez découvrir Les ZEMUS

Pour participer au projet Théâtre et Art plastique

ZémuS
COLLECTIF



Médiathèques



GROUPES D'ECHANGES THEMATIQUES ENTRE AIDANTS

**Année 2024-2025
1er vendredi du mois
de 14h30 à 16h**

1. Etre Aidant, c'est quoi ? 6 Septembre
2. Et la tendresse... 4 Octobre
3. le répit, j'y ai droit ? 8 novembre
4. La santé mentale - 6 décembre
5. Mes émotions d'Aidant 3 janvier 2025
6. Les mots pour en parler à mon entourage 7 février
7. Je me sens impuissant.e 7 mars
8. Quand j'oublie qu'il-elle oublie 4 avril
9. Communiquer malgré tout 2 mai
10. L'entrée en EHPAD 6 Juin



Réservation : 04 75 82 10 60

Plateforme de répit et d'accompagnement des Aidants /4 rue
de la Cécile, 26000 Valence

AUTOUR D'UN CAFE...

**Echanges entre Aidants : discussions libres sans
thème défini par avance**

3e vendredi du mois

14h30 -16h



INSCRIPTION au 04 75 82 10 60

2024 : 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 20 décembre

2025 : 17 janvier, 21 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai, 20 juin, 18 juillet

Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants -

4 rue de la Cécile - 26000 Valence





RELAXATION

POUR LE BINOME

ATELIER

**2E ET 4E VENDREDI
DU MOIS**

ANIMÉ PAR KARINE
PSYCHOLOGUE

**14H30-
15H30**

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS

4 RUE DE LA CECILE 26000 VALENCE
réservation au 04 75 82 10 60



BESOIN DE SE RELAXER ?

Venez essayer le Thermo Spa Acqua Jet
Durée 30 minutes

**Plateforme de Répit et
d'Accompagnement des aidants**

**4 rue de la Cécile 26000 Valence
Réservation au 04 75 82 10 60**



Notre mur intérieur est une œuvre d'art, que vous pouvez
venir visiter si vous le souhaitez !

