

# PROGRAMMES MENSUELS

Cliquez sur le lien ci-dessous pour lire le planning :  
NOVEMBRE 2018 (format PDF)

|   |  |   | Jeudi 01  | Vendredi 02  |
|---|--|---|---|--|
|   |  |   |   | <p><b>15h à 16h – Gestes et postures</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p> <p><b>16h à 17h – Atelier équilibre</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p>   |
| Lundi 05  | Mardi 06   | Mercredi 07   | Jeudi 08  | Vendredi 09  |
| <p><b>14h à 17h – Entretien de soutien,</b><br/>Entretien privé pour les aidants avec la psychologue.</p> | <p><b>10h à 12h – Répit sur site, Stimulation des sens</b> Temps d'accueil pour l'aidé.<br/>Animé par l'ASG.</p> <p><b>14h à 16h – Médiation animale,</b><br/>Atelier 1 Pour le binôme aidant/aidé.<br/>Proposé par Laura BERBEL et ses animaux.</p> | <p><b>10h00 à 11h30 – Paint'n'Cheers,</b><br/>Atelier peinture/dessin pour les aidants.</p> <p><b>14h à 16h – Détente sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn.</b><br/>Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous.<br/>Accompagné par l'ASG.</p> | <p><b>10h30 à 11h30 – Sophrologie,</b><br/>Pour l'aidant animé par Y. POMMAREL sophrologue.<br/>7€ la séance (intervenant extérieur).</p> | <p><b>10h30 à 11h30 – Relaxation,</b><br/>Moment de détente pour les aidants.<br/>Animé par la psychologue.</p> <p><b>15h à 16h – Gestes et postures</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p> <p><b>16h à 17h – Atelier équilibre</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p> |
| Lundi 12  | Mardi 13   | Mercredi 14   | Jeudi 15  | Vendredi 16  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>14h à 17h – Entretien de soutien,</b><br/>Entretien privé pour les aidants avec la psychologue.</p> | <p><b>14h à 16h – Médiation animale,</b><br/>Atelier 2<br/>Pour le binôme aidant/aidé.<br/>Proposé par Laura BERBEL et ses animaux</p>  | <p><b>14h à 16h – Détente sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn.</b><br/>Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous.<br/>Accompagné par l'ASG.</p>   | <p><b>10h30 à 11h30 – Sophrologie,</b><br/>Pour l'aidant animé par Y. POMMAREL sophrologue.<br/>7€ la séance (intervenant extérieur).</p> <p><b>14h à 16h – Goûter partagé – Gestion participative du site internet,</b><br/>Pour l'aidant, animé par P. LEPETIT informaticienne (intervenant extérieur)</p> | <p><b>11h à 12h – Parcours de santé Cycle 2,</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé, animé par l'ASG</p> <p><b>16h à 17h – Atelier équilibre</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p>               |
| <b>Lundi 19</b>   | <b>Mardi 20</b>   | <b>Mercredi 21</b>  | <b>Jeudi 22</b>  | <b>Vendredi 23</b>   |
| <p><b>14h à 17h – Entretien de soutien,</b><br/>Entretien privé pour les aidants avec la psychologue.</p> | <p><b>10h à 12h – Répit sur site, Stimulation des sens</b> Temps d'accueil pour l'aidé.<br/>Animé par l'ASG.</p> <p><b>14h à 16h – Médiation animale,</b><br/>Atelier 3<br/>Pour le binôme aidant/aidé.<br/>Proposé par Laura BERBEL et ses animaux</p> | <p><b>10h à 11h – Internet,</b><br/>Atelier pour les aidants.</p> <p><b>14h à 16h – Détente sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn.</b><br/>Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous.<br/>Accompagné par l'ASG.</p> | <p><b>10h30 à 11h30 – Sophrologie,</b><br/>Pour l'aidant animé par Y. POMMAREL sophrologue.<br/>7€ la séance (intervenant extérieur).</p> <p><b>14h à 16h – Entr'Aidants,</b><br/>Pour les aidants, avec la psychologue</p>  | <p><b>10h30 à 11h30 – Relaxation,</b><br/>Moment de détente pour les aidants.<br/>Animé par la psychologue.</p> <p><b>16h à 17h – Atelier équilibre</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p> |
| <b>Lundi 26</b>   | <b>Mardi 27</b>   | <b>Mercredi 28</b>  | <b>Jeudi 29</b>  | <b>Vendredi 30</b>   |
| <p><b>14h à 17h – Entretien de soutien,</b><br/>Entretien privé pour les aidants avec la psychologue.</p> | <p><b>14h à 16h – Médiation animale,</b><br/>Atelier 4<br/>Pour le binôme aidant/aidé.<br/>Proposé par Laura BERBEL et ses animaux</p>  | <p><b>14h à 16h – Détente sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn.</b><br/>Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous.<br/>Accompagné par l'ASG.</p>   | <p><b>10h30 à 11h30 – Sophrologie,</b><br/>Pour l'aidant animé par Y. POMMAREL sophrologue.<br/>7€ la séance (intervenant extérieur).</p>  | <p><b>11h à 12h – Parcours de santé Cycle 2,</b><br/>Pour l'aidant et l'aidé, animé par l'ASG</p>  |

**Entretien de soutien**, est un entretien individuel avec la psychologue. Cycle de 3 séances et sur rendez-vous. Avec Mme Karine METERY, psychologue.

**Entr'Aidants**, Groupe de paroles pour l'aidant, animé par Mme

Karine METERY, psychologue.

**Paint'n'Cheers**, est un atelier peinture/dessin pour les aidants. Animé par Mme Véronique MOLINA.

**Répit sur site**, est un temps d'accueil pour l'aidé avec en thématique *Toucher, Voir, Entendre* : stimulation des sens. Animé par Mr Claude NOGUEIRA, ASG.

**Gestes et postures**, est un temps d'accueil pour l'aidant et l'aidé. Cycle de 4 séances. Thématique définie selon les besoins, après évaluation. Avec Mme Delphine BALSÀ, ergothérapeute.

**Atelier équilibre**, Pour l'aidant et l'aidé. Avec ME Delphine BALSÀ, ergothérapeute.

**Parcours de santé**, est une activité pour le binôme. Cycle de 5 séances. Animé par Mr Claude NOGUEIRA, ASG.

**Détente sur lit de massage à eau**, est une séance de 30 mn de bien-être pour l'aidant. Accompagné par MR Claude NOGUEIRA, ASG.

**Relaxation**, est moment de détente. Cycle de 6 séances. Animé par Mme Karine METERY, psychologue.

**Gestion participative du site internet**, est un moment de formation, d'apprentissage et de communication. Cocréation du site internet de la plateforme de répit avec les aidants et notre partenaire «LEPETIT-SERVICE». Animé par Mme Pascale LEPETIT. Débutant accepté.

**Médiation animale**, vers un dialogue apaisé par la médiation animale pour le binôme aidant/aidé. Animé par Laura BERBEL Ô'Tour Des Ani'Maux.

**Sophrologie**, séance de sophrologie pour l'aidant. Animé par Mme Yolande POMAREL, sophrologue et prestataire extérieur. 7 € la séance

Toutes nos actions se font **sur inscription** au **04 75 82 10 60**

Nos actions sont sans participation financière pour l'utilisateur.