



PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS




EHPAD LES CEDRES - 4 rue de la Cécile - 26000 VALENCE




Tél. : 04.75.82.10.60 - Fax : 04.75.82.10.61 – Mail : plateformederepit.cdr@gmail.com

SIRET 353 153 687 00028 APE 8710A



NOVEMBRE 2018

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

Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
<p>14h à 17h - Entretien de soutien, Entretien privé pour les aidants avec la psychologue.</p>	<p>14h à 16h - Médiation animale, Atelier 2 Pour le binôme aidant/aidé. Proposé par Laura BERBEL et ses animaux</p>	<p>14h à 16h - Détente sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG.</p> 	<p>10h30 à 11h30 - Sophrologie, Pour l'aidant animé par Y. POMMAREL sophrologue. 7€ la séance (intervenant extérieur).</p> <p>14h à 16h - Goûter partagé - Gestion participative du site internet, Pour l'aidant, animé par P. LEPETIT informaticienne (intervenant extérieur)</p>	<p>11h à 12h - Parcours de santé Cycle 2, Pour l'aidant et l'aidé, animé par l'ASG</p> <p>16h à 17h – Atelier équilibre Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p>
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
<p>14h à 17h - Entretien de soutien, Entretien privé pour les aidants avec la psychologue.</p>	<p>10h à 12h - Répit sur site, Stimulation des sens Temps d'accueil pour l'aidé. Animé par l'ASG.</p> <p>14h à 16h - Médiation animale, Atelier 3 Pour le binôme aidant/aidé. Proposé par Laura BERBEL et ses animaux</p>	<p>10h à 11h - Internet, Atelier pour les aidants.</p> <p>14h à 16h - Détente sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG.</p> 	<p>10h30 à 11h30 - Sophrologie, Pour l'aidant animé par Y. POMMAREL sophrologue. 7€ la séance (intervenant extérieur).</p> <p>14h à 16h – Entr'Aidants, Pour les aidants, avec la psychologue</p>	<p>10h30 à 11h30 - Relaxation, Moment de détente pour les aidants. Animé par la psychologue.</p> <p>16h à 17h – Atelier équilibre Pour l'aidant et l'aidé. Avec l'ergothérapeute</p>
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
<p>14h à 17h - Entretien de soutien, Entretien privé pour les aidants avec la psychologue.</p>	<p>14h à 16h - Médiation animale, Atelier 4 Pour le binôme aidant/aidé. Proposé par Laura BERBEL et ses animaux</p>	<p>14h à 16h - Détente sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG.</p> 	<p>10h30 à 11h30 - Sophrologie, Pour l'aidant animé par Y. POMMAREL sophrologue. 7€ la séance (intervenant extérieur).</p>	<p>11h à 12h - Parcours de santé Cycle 2, Pour l'aidant et l'aidé, animé par l'ASG</p>

Nos actions en novembre,

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.

La Plateforme de répit est portée par l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône Alpes.

L'équipe de la plateforme de répit,

Karine METERY, psychologue et responsable de pôle
Claude NOGUEIRA, assistant de soins en gérontologie
Delphine BALSÀ, ergothérapeute
Véronique MOLINA, secrétaire