



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



Janvier 2020

		Mercredi 01	Jeuđi 02	Vendredi 03
		Férié Bonne Année 2020		
Lunđi 06	Marđi 07	Mercredi 08	Jeuđi 09	Vendredi 10
14h à 17h – En parler Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue	14h à 15h30 – Massage détente à 4 mains Pour l'aidant et son aidé avec Patricia CHAMPELOVIER 14h à 16h - Se former en informatique, Pour l'aidant, animé par P. LEPETIT informaticienne (intervenant extérieur)	10h à 12h - Se détendre Sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG 	14h à 17h – Être accueilli Pour l'aidé par l'Ergothérapeute et l'ASG	

Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
<p>14h à 17h – En parler Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue</p>	<p>14h à 17h – Être accueilli Pour l'aidé par la Psychologue et l'ASG</p>	<p>10h à 12h - Se détendre 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>14h à 15h30 - Se préserver, 16h à 17h – Se préserver, pour l'Aidant et l'Aidé. Atelier d'ergothérapie. Avec Mme Amélie DUGASTE, ergothérapeute.</p>	
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
<p>14h à 17h – En parler Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue</p>		<p>10h à 12h - Se détendre 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>14h à 17h – Être accueilli Pour l'aidé par l'Ergothérapeute et l'ASG</p>	
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
<p>14h à 17h – En parler Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue</p>	<p>14h à 17h – Être accueilli Pour l'aidé par la psychologue et l'ASG</p>	<p>10h à 12h - Se détendre 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>14h à 15h30 - Se préserver, 16h à 17h – Se préserver, pour l'Aidant et l'Aidé. Atelier d'ergothérapie. Avec Mme Amélie DUGASTE, ergothérapeute.</p>	

Nos actions

En parler, entretien de soutien individuel avec la psychologue.
Cycle de 3 séances et sur rendez-vous. Avec Mme Karine METERY.

Se détendre, sur lit de massage à eau. Séance de 30 mn de bien-être pour l'Aidant ou l'Aidé.
Accompagné par MR Claude NOGUEIRA, ASG.

Relâcher, séance de relaxation pour l'Aidant.
Cycle de 6 séances. Animé par Mr Jean-Baptiste NOLLEZ, psychomotricien.

Se relaxer, Visualisation et respiration, pour l'aidant, animé par Mme Karine METERY, psychologue.

Explorer, Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé. Cycle de 4 séances.
Avec MR Jean-Baptiste NOLLEZ, psychomotricien.

Se former en informatique et/ou Participer, au site internet de la plateforme. Pour les Aidants. Animé par Mme Pascale LEPETIT informaticienne (intervenante extérieur).

Être accueilli, pour l'Aidé. Le mardi et jeudi une fois sur deux. Objectif de préserver les compétences et donner des « petits trucs » aux Aidants.
Encadré par Mr Claude NOGUEIRA, ASG, et soit par Mme Amélie DUGASTE, ergothérapeute, soit par Mr Jean-Baptiste NOLLEZ Psychomotricien.

Être en relation - "Il y a toi et il y a moi", en binôme redécouvrir le langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé, avec le psychomotricien Mr Jean-Baptiste NOLLEZ.

Se préserver, pour l'Aidant et l'Aidé. Atelier mémoire.
Cycle de 5 séances. Avec Mme Amélie DUGASTE, ergothérapeute.

Se défouler, pour l'Aidant avec Mr Claude NOGUEIRA, ASG.

Se divertir, voulez-vous danser ? Pour l'Aidant, animé par MR Claude NOGUEIRA, ASG.

Se masser, Massage détente à 4 mains. Pour l'Aidant et son Aidé avec Mme Patricia CHAMPELOVIER infirmière formée au « toucher massage® » (intervenante extérieur). Sans participation financière pour l'utilisateur, cette activité vous est proposée avec le financement de la conférence des financeurs.

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.

Retrouvez-nous sur notre site www.toutpourlesaidants.fr

L'équipe de la plateforme de répit,

Karine METERY, psychologue et responsable de pôle
Claude NOGUEIRA, assistant de soins en gérontologie
Amélie DUGASTE, ergothérapeute
Jean-Baptiste NOLLEZ, psychomotricien
Véronique MOLINA, secrétaire