



# 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](mailto:plateformederepit.cdr@gmail.com)

SIRET 353 153 687 00028 APE 8710A



## MARS 2020

| Lundi 02  | Mardi 03  | Mercredi 04   | Jeu 05   | Vendredi 06   |
|---|---|---|--|---|
| <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b><br/>Répit sur site pour l'Aidé, par le psychomotricien</p> |   | <p><b>10h à 12h - Se détendre</b><br/>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><b>14h à 17h – Être accueilli</b><br/>Pour l'Aidé par l'Ergothérapeute</p>  | <p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b><br/>Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'Aidant et l'Aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'Aidant</b><br/>Moment de détente animé par le psychomotricien</p> |
| Lundi 09  | Mardi 10  | Mercredi 11   | Jeu 12   | Vendredi 13   |
| <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b><br/>Répit sur site pour l'Aidé, par le psychomotricien</p> | <p><b>14h à 17h – En parler</b><br/>Entretien de soutien pour les Aidants avec la psychologue</p> | <p><b>10h à 12h - Se détendre</b><br/>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><b>14h à 15h30 - Se préserver,</b><br/><b>16h à 17h – Se préserver,</b><br/>pour l'Aidant et l'Aidé. Atelier d'ergothérapie.<br/>Avec Mme Amélie DUGASTE, ergothérapeute.</p> | <p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b><br/>Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'Aidant et l'Aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'Aidant</b><br/>Moment de détente animé par le psychomotricien</p> |

| Lundi 16  | Mardi 17   | Mercredi 18  | Jeudi 19   | Vendredi 20   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b><br/>Répit sur site pour l'Aidé, par le psychomotricien</p> | <p><b>14h à 17h – En parler</b><br/>Entretien de soutien pour les Aidants avec la psychologue</p> <p><b>14h à 16h - Se former en informatique,</b><br/>Pour l'aidant, animé par P. LEPETIT informaticienne (intervenant extérieur)</p> | <p><b>10h à 12h - Se détendre</b><br/>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><b>14h à 17h – Être accueilli</b><br/>Pour l'Aidé par l'Ergothérapeute</p>                                  | <p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b><br/>Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'Aidant et l'Aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'Aidant</b><br/>Moment de détente animé par le psychomotricien</p> |
| Lundi 23  | Mardi 24   | Mercredi 25  | Jeudi 26   | Vendredi 27   |
| <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b><br/>Répit sur site pour l'Aidé, par le psychomotricien</p> | <p><b>14h à 17h – En parler</b><br/>Entretien de soutien pour les Aidants avec la psychologue</p>  | <p><b>10h à 12h - Se détendre</b><br/>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><b>14h à 16h30 – Atelier SOLIHA, MIEUX VIVRE CHEZ SOI</b><br/>1ère séance<br/>Pour l'Aidant avec l'Aidé</p> | <p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b><br/>Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'Aidant et l'Aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'Aidant</b><br/>Moment de détente animé par le psychomotricien</p> |
| Lundi 30  | Mardi 31   | Mercredi 01 avril  | Jeudi 02 avril   | Vendredi 03 avril   |
| <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b><br/>Répit sur site pour l'Aidé, par le psychomotricien</p> | <p><b>14h à 17h – En parler</b><br/>Entretien de soutien pour les Aidants avec la psychologue</p>  | <p><b>10h à 12h - Se détendre</b><br/>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><b>14h à 16h30 – Atelier SOLIHA, MIEUX VIVRE CHEZ SOI</b><br/>2ème séance<br/>Pour l'Aidant avec l'Aidé</p> | <p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b><br/>Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'Aidant et l'Aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'Aidant</b><br/>Moment de détente animé par le psychomotricien</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.

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

**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. Tous les lundis et un jeudi sur deux. Objectif de préserver les compétences et donner des « petits trucs » aux Aidants.  
Encadré par soit 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.

**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](http://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