



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



AOUT 2021

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Judi 05	Vendredi 06
Accueil téléphonique au 04 75 82 10 60	15h-16h30 : Education thérapeutique* Groupe Aidés par l'ASG et la psychologue 15h-16h30 : Education thérapeutique* Groupe Aidants par l'Ergothérapeute et la psychologue	Accueil téléphonique et sur site 04 75 82 10 60	14h30-15h30 : Gestion de son Energie* activité collective pour les Aidants par l'Ergo 16h-17h : parcours moteur pour le binôme , activité collective par l'ergothérapeute	Accueil téléphonique au 04 75 82 10 60
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Judi 12	Vendredi 13
14h-18h Entretien de soutien , en individuel, par la psychologue	11h-12h Relaxation , par la psychologue Conseils d'aménagement du domicile par l'Ergo 16h-17h : parcours moteur pour les Aidés , activité collective, par l'Ergo	Accueil téléphonique et sur site 04 75 82 10 60	14h-16h30 Entretien de soutien , en individuel, par la Psychologue	15h-16h : Groupe d'échanges* entre Aidants par la psychologue 15h-16h : Groupe d'échanges entre Aidés par l'ASG

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
<p>14h-18h Entretien de soutien avec la psychologue, en individuel</p>	<p>11h-12h Relaxation par la psychologue</p> <p>15h-16h30 : Education thérapeutique* Groupe Aidés par l'ASG et la psychologue</p> <p>15h-16h30 : Education thérapeutique* Groupe Aidants par l'Ergothérapeute et la psychologue</p>	<p>Accueil téléphonique et sur site 04 75 82 10 60</p>	<p>14h30-15h30 : Gestion de son Energie* activité collective pour les Aidants par l'Ergo</p> <p>16h-17h : parcours moteur pour le binôme, activité collective par l'ergothérapeute</p>	<p>14h-18h Entretien de soutien avec la psychologue, en individuel</p>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
<p>14h-18h Entretien de soutien, en individuel, par la psychologue</p>	<p>11h-12h Relaxation, par la psychologue</p>	<p>Accueil téléphonique et sur site 04 75 82 10 60</p>	<p>14h-18h Entretien de soutien, en individuel, par la psychologue</p>	<p>15h-16h : Groupe d'échanges* entre Aidants par la psychologue</p> <p>15h-16h : Groupe d'échanges entre Aidés par l'ASG</p>
Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 01/09	Jeudi 02/09	Vendredi 03/09
<p>14h-18h Entretien de soutien, en individuel, par la psychologue</p>	<p>Accueil téléphonique et sur site 04 75 82 10 60</p>	<p>14h30-16h30 : Atelier Mobilisation de Compétences* pour l'Aidé par l'Assistant de soin en Gériatrie</p>	<p>Accueil téléphonique au 04 75 82 10 60</p>	<p>Accueil téléphonique et sur site 04 75 82 10 60</p>

Merci de vous inscrire au 04 75 82 10 60 : Le nombre de places est limité

***L'Education Thérapeutique, qu'est-ce que c'est ?**

Il s'agit d'un accompagnement par des professionnels, pour mieux comprendre et mieux gérer la maladie. Prendre soin de soi-même permet de rester autonome le plus longtemps possible...

➤ Programme pour les AIDES :

Séance 1 : en individuel, Dites-nous vos attentes (Bilan éducatif partagé)

Séance 2 : en collectif, Comprendre la maladie

Séance 3 : en collectif, Gérer son Stress

Séance 4 : en collectif, Prendre soin de sa santé

Séance 5 : en collectif, Réaliser un projet

Séance 6 : en collectif, groupe d'échanges entre participants

➤ Programme pour les AIDANTS :

Séance 1 : en individuel, Dites-nous vos attentes (Bilan éducatif partagé)

Séance 2 : en collectif, La maladie d'Alzheimer, qu'est-ce que c'est ?

Séance 3 : en collectif, Mobiliser les capacités préservées

Séance 4 : en collectif, Groupe de parole : la place du couple dans tout ça

Séance 5 : en collectif, Sensibilisation Hydratation, Nutrition

Séance 6 : en collectif, Gestion de son temps : prendre soin de soi aussi...

***Atelier Mobilisation de compétences**

2 Groupes :

- **lundi : pour les malades jeunes...**

- **mercredi : quand la maladie a évolué...**

Pour l'Aidé ; Atelier en lien avec l'Education thérapeutique ; Présence de l'Aidant indispensable à la 5e séance.

Cycle de 5 séances de 2h :

- Séance 1 : repérage dans le temps
- Séance 2 : gestes de la vie quotidienne
- Séance 3 : parcours moteur
- Séance 4 : autour du repas
- Séance 5 : bilan (séance individuelle pour le binôme)

***Groupe d'échanges entre Aidants // Groupe d'échanges entre Aidés:**

Discussion entre pairs sur son vécu d'Aidant, en présence de la Psychologue.

Accueil en simultané des Aidés par l'ASG

***Gestion de son Energie :**

Par le biais d'exercices respiratoires, sous forme d'échanges de conseils pratiques. Atelier conçu par l'ergothérapeute.