



# 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



## SEPTEMBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03
<b>14h-18h</b> Entretien de soutien avec la psychologue, en individuel	<b>Permanence téléphonique</b> <b>04 75 82 10 60</b>	<b>14h30-16h30</b> <b>Atelier Mobilisation de Compétences*</b> pour l'Aidé animé par l'Assistant de soin en Gérontologie -Programme en 5 séances	<b>Permanence téléphonique</b> <b>04 75 82 10 60</b>	<b>14h-16h</b> Entretien de soutien avec la psychologue, en individuel
Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
<b>14h30-16h30 : Atelier Mobilisation de Compétences*</b> pour l'Aidé animé par l'Assistant de soin en Gérontologie – programme en 5 séances	<b>14h – 16h30</b> <b>SOLIHA : Mieux Vivre Chez Soi</b> Séance 1 : Mon logement et moi Programme en 2 séances avec le soutien de la <u>Conférence des Financeurs de la Prévention et de la Perte d'Autonomie des personnes âgées</u>	<b>14h30-16h30</b> <b>Atelier Mobilisation de Compétences*</b> pour l'Aidé animé par l'Assistant de soin en Gérontologie Programme en 5 séances	<b>9h-17h : Journée de sensibilisation</b> la santé des aidants : Activité Physique Adaptée animée par <b>Siel Bleu</b> avec le soutien de la <u>Conférence des Financeurs de la Prévention et de la Perte d'Autonomie des personnes âgées</u>	<b>15h : groupe d'échanges*</b> entre Aidants <b>15h : Activité artistique</b> pour les Aidés

Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
<p><b>14h-18h</b>  <b>Entretien de soutien</b> avec la psychologue, en individuel</p>	<p><b>14h – 16h30</b>  <b>SOLIHA : Mieux Vivre Chez soi</b>  Séance 2 : Les Bons gestes au quotidien  Programme en 2 séances avec le soutien de la <u>Conférence des Financeurs de la Prévention et de la Perte d'Autonomie des personnes âgées</u></p>	<p><b>Permanence Téléphonique</b>  <b>04 75 82 10 60</b>  Mail  plateformederepit.cdr@gmail.com</p>	<p><b>14h30 -15h30</b>  <b>Gestion de son Energie*</b>  activité collective pour les Aidants animée par l'Ergo</p> <p><b>16h -17h</b>  <b>Parcours moteur pour le binôme</b>, activité collective animée par l'ergothérapeute</p>	<p><b>10h -11h</b>  <b>Relaxation</b> animée par la Psychologue</p> <p><b>14h-16h</b>  <b>Entretien de soutien</b> avec la psychologue, en individuel</p>
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
<p><b>14h30-16h30 : Atelier Mobilisation de Compétences*</b> pour l'Aidé animé par l'Assistant de soin en Gérontologie – Programme en 5 séances</p>	<p><b>A partir de 14h : conseils d'aménagement du domicile</b> par l'Ergothérapeute</p> <p><b>15h30 – 17h : Parcours moteur</b> pour les Aidés par l'Ergothérapeute</p>	<p><b>14h30-16h30 : Atelier Mobilisation de Compétences*</b> pour l'Aidé animé par l'Assistant de soin en Gérontologie – Programme en 5 séances</p>	<p><b>14h-18h</b>  <b>Entretien de soutien</b> avec la psychologue, en individuel</p>	<p><b>10h -11h</b>  <b>Relaxation</b> animée par la Psychologue</p> <p><b>15h : groupe d'échanges* entre Aidants</b> animé par la Psychologue</p> <p><b>15h : groupe d'échange entre Aidés</b> animé par l'ASG</p>
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 01 octobre
<p><b>14h-18h</b>  <b>Entretien de soutien</b> avec la psychologue, en individuel</p>	<p><b>15h -16h</b>  <b>Education thérapeutique*</b>  Groupe Aidés – Programme en 5 séances (voir ci-dessous)</p> <p><b>15h -16h</b>  <b>Education thérapeutique*</b>  Groupe Aidants – Programme en 5 séances (voir ci-dessous)</p>	<p><b>14h30-16h30 : Atelier Mobilisation de Compétences*</b> pour l'Aidé animé par l'Assistant de soin en Gérontologie – programme en 5 séances</p>	<p><b>14h30 – 15h30</b>  <b>Gestion de son Energie*</b>  activité collective pour les Aidants animée par l'Ergo</p> <p><b>16h - 17h</b>  <b>Parcours moteur pour le binôme</b>, activité collective animée par l'ergothérapeute</p>	<p><b>10h -11h</b>  <b>Relaxation</b> animée par la Psychologue</p> <p><b>14h-16h</b>  <b>Entretien de soutien</b> avec la psychologue, en individuel</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

➤ 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, Gestion de son temps : prendre soin de soi aussi...

### **\*Atelier Mobilisation de compétences**

Pour l'Aidé, présence de l'Aidant indispensable à la 5e séance. Atelier en lien avec l'Education thérapeutique. Cycle de 5 séances de 2h : mobilisation des compétences sensorielles, motrices et cognitives en alternance.

### **\*Groupe d'échanges entre Aidants :**

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

Accueil en simultané de l'Aidé par l'ASG pour des activités artistiques (peinture, danses, etc...)

### **\*Gestion de son Energie :**

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