

ACCUEIL

Bienvenue à la Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants !



La Plateforme de Répit accompagne les **aidants familiaux du domicile** en proposant un lieu de réconfort et de soutien. Nous accueillons les **aidants, seuls ou accompagnés de leur proche malade**.



A PROPOS DE NOUS

La Plateforme de répit a pour mission de soutenir et d'informer les Aidants

- Orienter vers les dispositifs adaptés
- Connaitre les solutions de répit
- Comprendre la Maladie
- Rencontrer d'autres Aidants
- Etre un espace de réconfort

“ Vous êtes Aidant.
Nous pouvons vous aider.
Ne rester pas seul(e) face à
vos difficultés ”

CONTACT:

Tél : 04.75.82.10.60
plateformederepit.cdr@gmail.com
Facebook : Plateforme De Répit
Aidants
www.toutpourlesaidants.fr

4 rue de la Cécile
26000 VALENCE

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS



⚠
Ne pas jeter sur la voie publique



A PROPOS DE VOUS

SUIS - JE UN AIDANT ?

Je suis famille, proche,
voisin d'une personne en
perte d'autonomie et
vivant à son domicile
Je lui apporte une aide au
quotidien ou ponctuelle
pour les papiers,
l'entretien de la maison,
les actes de la vie
quotidienne...

L'EQUIPE

Psychologue
Ergothérapeute
Secrétaire

UN ESPACE D'ÉCHANGES

UN LIEU DE RÉPIT

UN PROGRAMME
MENSUEL
D'ACTIONS

DU LUNDI AU
VENDREDI ENTRE 10H
ET 17H30



PENSEZ

A

VOUS

INSCRIRE

!!!!

NOS PARTENAIRES



Ne pas jeter sur la voie publique



Vous souhaitez faire ensemble une activité amusante et relaxante :

La Plateforme de répit et d'accompagnement des Aidants vous invite à des actions gratuites

**Ensemble Pour...
Bouger en rythme
Voyager
Se détendre
Echanger**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION
04 75 82 10 60**



**1er Mardi du mois
Ensemble pour
BOUGER en RYTHME
14h-15h30**



Aurélie Sierra, musicienne professionnelle toujours de bonne humeur vous propose une expérience innovante culturelle et ludique pour redécouvrir vos potentiels

03/02; 03/03; 07/04; 05/05; 09/06; 07/07; 01/09; 06/10;
03/11; 01/12

**2e Mardi du mois
Ensemble pour ECHANGER
14h30 -16h30**

L'accès aux Visioconférences de Happy Visio, pour échanger sur différents thèmes



Si vous souhaitez vous connecter à la maison;
Code d'accès en ligne AIDANTS26

**3e Mardi du mois
Ensemble pour VOYAGER
14h-17h**



Thierry, grand voyageur vous propose de découvrir ou redécouvrir de somptueuses destinations de voyage en réalité virtuelle

17/02; 17/03; 14/04; 19/05; 16/06; 15/09; 20/10; 17/11; 15/12

**4e Mardi du mois
Ensemble pour SE DETENDRE
14h -17h**

Nelly Vitale, toute en douceur et en pudeur vous propose un massage à 4 mains

27/01; 24/02; 24/03; 28/04; 26/05; 23/06; 22/09; 27/10; 24/11; 22/12



Projet soutenu par la Commission des financeurs de la Drôme



Février 2026



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
26	27	28	29	30	31	1
2 Psychologue : Entretien de Soutien	3 14h-16h Ensemble pour BOUGER Récréason	4 14h-17h Atelier avec ERGO	5	6 14h30-16h: SOPHROLOGIE	7	8
9 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	10 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	11 14h-17h Atelier avec ERGO	12 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	13 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	14 	15
16 Psychologue : Entretien de Soutien	17 14h-17h Ensemble pour VOYAGER : Social Dream	18 14h-17h Atelier avec ERGO	19	20 14h30-16h Autour d'un café, Echanges libres entre aidants	21	22
23 Psychologue : Entretien de Soutien	24 14h 17h Ensemble pour SE DETENDRE Nelly Vitale	25 14h-17h Atelier avec ERGO	26	27 14h30-16h : SOPHROLOGIE	28	1



BESOIN DE SE RELAXER ?

Venez essayer le Thermo Spa Acqua Jet

Durée 30 minutes

**Plateforme de Répit et
d'Accompagnement des aidants**

**4 rue de la Cécile 26000 Valence
Réservation au 04 75 82 10 60**



Notre mur intérieur est une œuvre d'art, que vous pouvez venir visiter si vous le souhaitez !

