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 reconfort

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

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

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

ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes

EHPAD les Cèdres

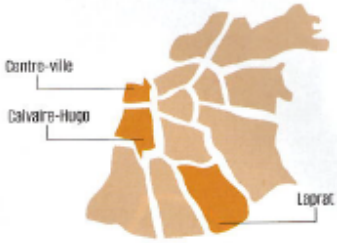
UN ESPACE D'ÉCHANGES

UN LIEU DE RÉPIT

UN PROGRAMME MENSUEL D'ACTIONS

DU LUNDI AU VENDREDI ENTRE 10H ET 17H30

Vie de quartier





CALVAIRE-HUGO

Un espace ressource pour accompagner les aidants

Accompagner une personne en perte d'autonomie ou atteint d'une maladie peut s'avérer éprouvant. La Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants vient en aide à celles et ceux qui soutiennent un proche, afin de leur permettre d'assister la personne à domicile le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions.

Créée en 2016, la plateforme est portée par l'accueil de jour de l'EHPAD des Cèdres, tout en étant volontairement distincte de celui-ci afin d'éviter toute assimilation à une entrée en établissement. Dispositif financé par l'Agence Régionale de Santé, elle s'adresse aux aidants de personnes de plus de 50 ans atteints de maladies neurodégénératives, de maladies chroniques invalidantes, de suites d'AVC, de cancer ou encore à des personnes porteuses de handicap qui vieillissent. Les aidants peuvent être des conjoints, des enfants, des amis, régulièrement contraints de concilier cet accompagnement avec leur vie professionnelle et personnelle. La plateforme offre un véritable espace ressource, basé avant tout sur l'écoute, la reconnaissance et l'accompagnement dans les démarches administratives.

Accompagner les aidants, dans les meilleures conditions

Le besoin de répit apparaît généralement dans un second temps. *« Les aidants ont véritablement besoin d'être soutenus et rassurés dans leur manière d'accompagner la personne, dans une relation souvent ancienne, bouleversée par l'annonce d'un diagnostic »* explique Karine Metery, responsable du pôle.

L'accompagnement inclut un relai d'informations concernant les dispositifs existants sur le territoire et sur des actions individuelles ou collectives telles que des séances de sophrologie, des groupes de relaxation ou des réunions d'échanges mensuelles. Ces temps permettent aux aidants de discuter, de se conseiller et de repartir sans se sentir alourdis. Des moments informels comme le partage d'un café, à l'issue d'une séance, participent ainsi à créer un temps de répit et à redonner de l'énergie. La plateforme accompagne environ 150 aidants chaque année, avec un suivi personnalisé. Les échanges peuvent se faire en présentiel, par téléphone ou par mail, notamment pour les aidants qui habitent loin.

4, rue de la Cécile ; 04 75 82 10 60 ; toutpourlesaidants.fr

NOS PARTENAIRES

Centre de prévention
RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

FRANCE PARKINSON

Association SEP Drôme-Ardèche
Une Association Porteuse d'Espoir face à la Sclérose en Plaques

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

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

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

Re-Crea-Son

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

Happy Visio

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

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

SOCIALDREAM

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

Emotions & Vous

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 Drome



Nous organisons en partenariat avec CityGem les “Ateliers bien-être : Marche, Culture et Café Partage” ! □□☕□

Profitez d’un moment de répit à travers des balades combinant activité physique, découverte culturelle et échanges conviviaux autour d’un café, en participant à nos ateliers 100% gratuits !

PROCHAINES BALLADES : 03/09/2026, 17/09, 08/10, 26/10, 09/11, 16/11, et 23/11. A partir de 14h.

Au programme :

- Une balade culturelle accompagnée d’un Enseignant en Activité Physique Adaptée
- Une sensibilisation aux bienfaits de la marche
- Un moment convivial autour d’un café pour échanger et partager

Retrouvez le planning à l’accueil et inscrivez – vous dès maintenant !



Novembre 2026

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
26	27	28	29	30	31	1
2 15h : Prévention des chutes, CHLOE Ergo sur RV	3 15h : RECREASON, aurélie Sierra pour chanter et bouger en rythme	4 15h : Atelier MÉMOIRE AIDANTS	5 15h-16h EQUILIBRE, Ergothérapeute Chloé	6 15h : SOPHROLOGIE, Karine psycho	7	8
9 15h : GESTES ET POSTURES, Ergo Chloé, sur RV	10 15h: HAPPY VISIO: groupe d'échanges Passer du Faire à l'Etre (conférence bien etre en visio)	11 FERIE : Fermeture	12 15h-17hQuestions ERGO sur Rendez vous	13	14	15
16 15h : Prévention des chutes, CHLOE Ergo, sur RV	17 14h: SOCIAL DREAM pour Voyager	18 15h : Atelier MÉMOIRE AIDANTS	19	20 15h : SOPHROLOGIE, Karine psycho	21	22
23 15h : GESTES ET POSTURES, Ergo Chloé, sur RV	24 14h : Emotions et Vous, massage bien etre	25 9h-12h soutien psy sur RV avec Karine	26 15h-16h EQUILIBRE, Ergothérapeute Chloé	27 14h30 : ENTRE AIDANTS, groupe d'échanges, Karine Psycho	28 cnsa	29
30 15h : Prévention des chutes, CHLOE Ergo, sur RV	1 15h : RECREASON, aurélie Sierra pour chanter et bouger en rythme	Notes Les ACTIONS Ensemble pour MUSIQUE avec Récréason, ECHANGER avec Happy Visio, VOYAGER avec Social Dream, SE DETENDRE avec Nelly Vitale vous sont proposées gratuitement grace au soutien de la Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Drome				


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 !

