

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
- Connaître les solutions de répit
- Comprendre la Maladie
- Rencontrer d'autres Aidants
- Être un espace de réconfort

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


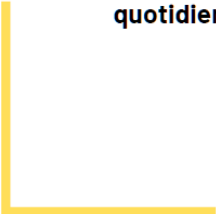





A PROPOS DE VOUS

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'in-

formations 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



Ne pas jeter sur la voie publique

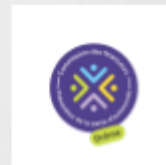


**Vous souhaitez faire ensemble
une activité amusante et
relaxante :**

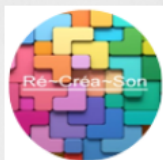
La Plateforme de répit et
d'accompagnement des Aidants vous
invite à des actions gratuites

**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**



Aurélié 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

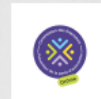
17/02; 17/03; 14/04; 19/05; 16/06; 15/09; 20/10; 17/11; 15/12

**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 Drome



BALADES BIEN-ÊTRE : MARCHE, CULTURE ET CAFÉ PARTAGE



AU PROGRAMME :

-  Balade **audioguidée** encadrée par un Enseignant en Activité Physique Adaptée
-  Sensibilisation aux **bienfaits de la marche**
-  Moment de **convivialité** autour d'un café

Retrouvez le **planning** des ateliers à l'**accueil** et **inscrivez-vous** !

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 !

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

PROCHAINE RENCONTRE LE 16 AVRIL A PARTIR DE 14h

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



Mars 2026



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
23	24	25	26	27	28	1
	ensemble pour se détendre / COMPLET	Atelier Ergothérapeutique		14h30 SOPHROLOGIE		
2	3	4	5	6	7	8
	14h45-16h Ensemble pour BOUGER Récréation	14h30 : Atelier avec Ergothérapeute		14h30 - 16h : Sophrologie		
9	10	11	12	13	14	15
	14h30-16h Ensemble pour ECHANGER : Etre Aidant et Hautement	14h30 : Atelier avec Ergothérapeute		14h30-16h : Autour d'un café , échanges libres entre aidants		
16	17	18	19	20	21	22
	14h30-17h Ensemble pour VOYAGER : Social Dream	14h30 : Atelier avec Ergothérapeute		14h30 - 16h : Sophrologie		
23	24	25	26	27	28	29
	14h 17h Ensemble pour SE DETENDRE : Nelly Vitale	14h30 : Atelier avec Ergothérapeute	15h : Jeux d'écriture			
30	31	Notes				
		Les ACTIONS Ensemble pour BOUGER avec Récréation, ECHANGER avec Happy Visio, VOYAGER avec Social Dream, SE DETENDRE avec Nelly Vitale vous sont proposées gratuitement grâce 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 !

