

# 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

PENSEZ

A

VOUS

INSCRIRE

!!!!

---

---

## PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS



### PLANNING

4 rue de la Cécile,  
26000 VALENCE



### ACTIONS COLLECTIVES pour les AIDANTS

Lundi 6/01 : conseils d'aménagements par Ergothérapeute

Lundi 27/01, 14h30-16h : Prévention des accidents domestiques, par ergo.



Vendredi 17/01 : 14h30-16h, Autour d'un café... Groupe d'échanges sans thème pour les aidants

## JANVIER 2025



Inscription nécessaire au  
04 75 82 10 60

Ou [equipepdr.cdr@gmail.com](mailto:equipepdr.cdr@gmail.com)  
[plateformederepit.cdr@gmail.com](mailto:plateformederepit.cdr@gmail.com)

### ACTIONS INDIVIDUELLES pour les AIDANTS

Lit de Massage par Hydrojet : sur rendez-vous, le matin.



Entretien individuel de soutien avec la psychologue : sur rendez-vous

### PERMANENCES

K. METERY, responsable de pôle,  
psychologue : Lundi, Vendredi 9h-16h30 +  
Mercredi 9h-12h30

Mardi et jeudi par téléphone, 04 75 82 10  
60

C. BOUDET, Ergothérapeute : Lundi,  
Mercredi 14h-17h

Accueil de l'AIDE : lundi de 14h30 à  
16h30. Les ZEMUS, Théâtre et Arts  
plastiques. Sur inscription, nombre  
limité !

### ACTIONS COLLECTIVES pour les BINOMES

Mercredi 8/01 et 22/01, 15h-16h30 :  
Atelier EQUILIBRE, par Chloé, ergo

Mercredi 15/01 et 29/01, 14h30-16h  
Atelier MEMOIRE, par Chloé ergo

Lundi 13/01, 14h30-16h : Prévention des  
chutes avec Chloé, ergo

Lundi 20/01, 14h30-15h30 : présentation  
des techniques de relevé de chute, par  
Chloé, ergo

# LUNDI 6 JANVIER

## 14H30



En salle d'animation  
EHPAD les Cèdres



## Venez découvrir Les ZEMUS

## Pour participer au projet Théâtre et Art plastique

**ZémuS**  
COLLECTIF



**Médiathèques**



---

# **GROUPES D'ÉCHANGES THEMATIQUES ENTRE AIDANTS**

**Année 2024-2025  
1er vendredi du mois  
de 14h30 à 16h**

1. Etre Aidant, c'est quoi ? 6 Septembre
2. Et la tendresse... 4 Octobre
3. le répit, j'y ai droit ? 8 novembre
4. La santé mentale - 6 décembre
5. Mes émotions d'Aidant 3 janvier 2025
6. Les mots pour en parler à mon entourage 7 février
7. Je me sens impuissant.e 7 mars
8. Quand j'oublie qu'il-elle oublie 4 avril
9. Communiquer malgré tout 2 mai
10. L'entrée en EHPAD 6 Juin



Réservation : 04 75 82 10 60

Plateforme de répit et d'accompagnement des Aidants /4 rue  
de la Cécile, 26000 Valence

---

# AUTOUR D'UN CAFE...

**Echanges entre Aidants : discussions libres sans  
thème défini par avance**

**3e vendredi du mois**

**14h30 -16h**



**INSCRIPTION au 04 75 82 10 60**

2024 : 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 20 décembre

2025 : 17 janvier, 21 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai, 20 juin, 18 juillet

**Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants -**

**4 rue de la Cécile - 26000 Valence**





# RELAXATION

## POUR LE BINOME

### ATELIER

**2E ET 4E VENDREDI  
DU MOIS**

ANIMÉ PAR KARINE  
PSYCHOLOGUE

**14H30-  
15H30**

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT  
DES AIDANTS

4 RUE DE LA CECILE 26000 VALENCE

réservation au 04 75 82 10 60



# 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 !



