

# 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

### CONTACT:

Tél : 04.75.82.10.60  
plateformederepit.cdr@gmail.com  
Facebook : Plateforme De Répit Aidants  
[www.toutpourlesaidants.fr](http://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

## 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

Centre de prévention  
RETRAITE COMPLEMENTAIRE  
**agirc-arrco**



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 <b>14h-16h Ensemble pour BOUGER</b> Récréason	4 <b>14h-17h Atelier avec ERGO</b>	5	6 14h30-16h: <b>SOPHROLOGIE</b>	7	8
9 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	10 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	11 <b>14h-17h Atelier avec ERGO</b>	12 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	13 ACCUEIL TELEPHONIQUE SEULEMENT	14 	15
16 Psychologue : Entretien de Soutien	17 <b>14h-17h Ensemble pour VOYAGER :</b> Social Dream	18 <b>14h-17h Atelier avec ERGO</b>	19	20 <b>14h30-16h Autour d'un café,</b> Echanges libres entre aidants	21	22
23 Psychologue : Entretien de Soutien	24 <b>14h 17h Ensemble pour SE DETENDRE</b> Nelly Vitale	25 <b>14h-17h Atelier avec ERGO</b>	26	27 14h30-16h : <b>SOPHROLOGIE</b>	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 !

