

# ACTIVITES

Toutes nos actions se font **sur inscription**.

Pour vous inscrire, cliquez **ICI**

Nos actions sont sans participation financière pour l'utilisateur.



**PLATEFORME DE REPIT  
ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS**  
4 rue de la Cécile - 26000 VALENCE  
[plateformederepit.cdr@gmail.com](mailto:plateformederepit.cdr@gmail.com)



**JANVIER 2024** Pensez à vous inscrire au 04 75 82 10 60 ou [plateformederepit.cdr@gmail.com](mailto:plateformederepit.cdr@gmail.com)

LUNDI 1 <sup>er</sup> JANVIER	MARDI 2/01	MERCREDI 3/01	JEUDI 4/01	VENDREDI 5/01
	<a href="#">Accueil téléphonique</a> 9h/17h 04-75-82-10-60	Fermeture Exceptionnelle	<a href="#">Accueil téléphonique</a> 9h/17h 04-75-82-10-60	<a href="#">Entretien individuel de soutien</a> par psychologue
LUNDI 8/01	MARDI 9/01	MERCREDI 10/01	JEUDI 11/01	VENDREDI 12/01
<b>GESTES et POSTURES 1, 15h30-17h</b> Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'Ergothérapeute	<a href="#">Accueil téléphonique</a> 9h/17h 04-75-82-10-60	<b>PREVENTION DES CHUTES 1,</b> 14h30-16h Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'Ergothérapeute	<a href="#">Accueil téléphonique</a> 9h/17h 04-75-82-10-60	<b>RELAXATION</b> 14h30-16h Par psychologue
LUNDI 15/01	MARDI 16/01	MERCREDI 17/01	JEUDI 18/01	VENDREDI 19/01
<b>GESTES et POSTURES 2, 15h30-17h</b> Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'Ergothérapeute	<a href="#">Accueil téléphonique</a> 9h/17h 04-75-82-10-60	<b>Atelier EQUILIBRE</b> 15h30-17h Pour le Binôme Aidant -Aidé Par ergothérapeute	<b>MEDITATION en PLEINE CONSCIENCE</b> 15h-16h30 Sophie Doll Boulanger Soutenue par CFPPA 26	<b>ECHANGES</b> entre AIDANTS, 14h30-17h pour l'aidant seulement, par Psychologue



**PLATEFORME DE REPIT  
ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS**  
4 rue de la Cécile - 26000 VALENCE  
plateformederepit.cdr@gmail.com



LUNDI 22/01	MARDI 23/01	MERCREDI 24/01	JEUDI 25/01	VENDREDI 26/01
CONSEILS PERSONNALISES, rendez vous individuel par l'Ergothérapeute	<a href="#">Accueil téléphonique</a> 9h/17h 04-75-82-10-60	<a href="#">PREVENTION DES CHUTES 2,</a> 14h30-16h Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'Ergothérapeute	<b>MEDITATION en PLEINE CONSCIENCE</b> 15h-16h30 Sophie Doll Boulanger Soutenue par CFPPA 26	<a href="#">Entretien individuel de soutien</a> par psychologue
LUNDI 29/01	MARDI 30/01	MERCREDI 31/01	FEVRIER	
<a href="#">PREVENTION DES CHUTES 3,</a> 14h30-16h Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'Ergothérapeute	<a href="#">Accueil téléphonique</a> 9h/17h 04-75-82-10-60	<b>Atelier EQUILIBRE</b> 15h30-17h Pour le Binôme Aidant -Aidé Par ergothérapeute	A suivre...	