



# PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS



EHPAD LES CEDRES - 4 rue de la Cécile - 26000 VALENCE



Tél. : 04.75.82.10.60 - Fax : 04.75.82.10.61 – Mail : [plateformederepit.cdr@gmail.com](mailto:plateformederepit.cdr@gmail.com)

SIRET 353 153 687 00028 APE 8710A



## Février 2020

Lundi 03	Marçdi 04	Mercredi 05	Jeuçdi 06	Vendredi 07
<p><b>14h à 17h – En parler</b> Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue</p> <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b> Répit sur site pour l'aidé, par le psychomotricien</p>		<p><b>10h à 12h - Se détendre</b> Sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG</p> 	<p><b>14h à 17h – Être accueilli</b> Pour l'aidé par l'Ergothérapeute et l'ASG</p>	<p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b> Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'aidant</b> Moment de détente animé par le psychomotricien</p>
Lundi 10	Marçdi 11	Mercredi 12	Jeuçdi 13	Vendredi 14
<p><b>14h à 17h – En parler</b> Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue</p> <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b> Répit sur site pour l'aidé, par le psychomotricien</p>	<p><b>14h à 15h30 – Massage détente à 4 mains</b> Pour l'aidant et son aidé avec Patricia CHAMPELOVIER</p>	<p><b>10h à 12h - Se détendre</b> Sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG</p> 	<p><b>14h à 15h30 - Se préserver,</b> <b>16h à 17h – Se préserver,</b> pour l'Aidant et l'Aidé. Atelier d'ergothérapie. Avec Mme Amélie DUGAST, ergothérapeute.</p>	<p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b> Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'aidant</b> Moment de détente animé par le psychomotricien</p>

Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
<p><b>14h à 17h – En parler</b> Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue</p> <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b> Répétition sur site pour l'aidé, par le psychomotricien</p>	<p><b>14h à 16h - Se former en informatique,</b> Pour l'aidant, animé par P. LEPETIT informaticienne (intervenant extérieur)</p>	<p><b>10h à 12h - Se détendre</b> Sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG.</p> 	<p><b>14h à 15h30 - Se préserver,</b> <b>16h à 17h – Se préserver,</b> pour l'Aidant et l'Aidé. Atelier d'ergothérapie. Avec Mme Amélie DUGAST, ergothérapeute.</p>	<p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b> Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'aidant</b> Moment de détente animé par le psychomotricien</p>
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
<p><b>14h à 17h – En parler</b> Entretien de soutien pour les aidants avec la psychologue</p> <p><b>14h à 17h – Être accueilli</b> Répétition sur site pour l'aidé, par le psychomotricien</p>		<p><b>10h à 12h - Se détendre</b> Sur lit de massage à eau, Séance de 30 mn. Pour les aidants et/ou aidés, sur rendez-vous. Accompagné par l'ASG.</p> 	<p><b>14h à 17h – Être accueilli</b> Pour l'aidé par l'Ergothérapeute et l'ASG</p>	<p><b>14h30 à 15h30 – Explorer,</b> Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé, avec le psychomotricien</p> <p><b>16h à 17h - Relâcher, pour l'aidant</b> Moment de détente animé par le psychomotricien</p>

## Nos actions

**En parler**, entretien de soutien individuel avec la psychologue.  
Cycle de 3 séances et sur rendez-vous. Avec Mme Karine METERY.

**Se détendre**, sur lit de massage à eau. Séance de 30 mn de bien-être pour l'Aidant ou l'Aidé.  
Accompagné par MR Claude NOGUEIRA, ASG.

**Relâcher**, séance de relaxation pour l'Aidant.  
Cycle de 6 séances. Animé par Mr Jean-Baptiste NOLLEZ, psychomotricien.

**Se relaxer**, Visualisation et respiration, pour l'aidant, animé par Mme Karine METERY, psychologue.

**Explorer**, Temps d'expérimentation autour du langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé. Cycle de 4 séances.  
Avec MR Jean-Baptiste NOLLEZ, psychomotricien.

**Se former en informatique et/ou Participer**, au site internet de la plateforme. Pour les Aidants. Animé par Mme Pascale LEPETIT informaticienne (intervenante extérieur).

**Être accueilli**, pour l'Aidé. Le mardi et jeudi une fois sur deux. Objectif de préserver les compétences et donner des « petits trucs » aux Aidants.  
Encadré par Mr Claude NOGUEIRA, ASG, et soit par Mme Amélie DUGAST, ergothérapeute, soit par Mr Jean-Baptiste NOLLEZ Psychomotricien.

**Être en relation** - "Il y a toi et il y a moi", en binôme redécouvrir le langage corporel. Pour l'aidant et l'aidé, avec le psychomotricien Mr Jean-Baptiste NOLLEZ.

**Se préserver**, pour l'Aidant et l'Aidé. Atelier mémoire.  
Cycle de 5 séances. Avec Mme Amélie DUGAST, ergothérapeute.

**Se défouler**, pour l'Aidant avec Mr Claude NOGUEIRA, ASG.

**Se divertir**, voulez-vous danser ? Pour l'Aidant, animé par MR Claude NOGUEIRA, ASG.

**Se masser**, Massage détente à 4 mains. Pour l'Aidant et son Aidé avec Mme Patricia CHAMPELOVIER infirmière formée au « toucher massage® » (intervenante extérieur). Sans participation financière pour l'utilisateur, cette activité vous est proposée avec le financement de la conférence des financeurs.

**Toutes nos actions se font sur inscription au 04 75 82 10 60.**

Nos actions sont sans participation financière pour l'utilisateur.  
La Plateforme de répit est portée par l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône Alpes.

Retrouvez-nous sur notre site [www.toutpourlesaidants.fr](http://www.toutpourlesaidants.fr)

L'équipe de la plateforme de répit,

**Karine METERY**, psychologue et responsable de pôle  
**Claude NOGUEIRA**, assistant de soins en gérontologie  
**Amélie DUGAST**, ergothérapeute  
**Jean-Baptiste NOLLEZ**, psychomotricien  
**Véronique MOLINA**, secrétaire