

LES RENDEZ-VOUS

escale répit

Du temps
pour les aidant.e.s

JUILLET
► DÉCEMBRE
2024

ESPACE SIMONE VEIL
55 ALLÉE DU PARC
26600 TAIN L'HERMITAGE
06 60 87 74 11

escale.repit@archeagglo.fr

www.archeagglo.fr

D'ARDÈCHE EN HERMITAGE

ARCHE
Agglo

Suis-je un AIDANT ?

Chaque situation est particulière et singulière ; il n'y a pas une sorte d'aïdants mais différentes façons d'apporter de l'aide à un proche.

Cependant certaines caractéristiques se retrouvent :

- Vous êtes un proche : famille, ami, voisin
- Vous apportez une aide à une personne âgée en perte d'autonomie pour la gestion de ses papiers ou pour l'entretien de sa maison ou pour les actes de la vie quotidienne ...
- Cette personne vit à domicile ou en établissement.

Si vous vous identifiez à ces caractéristiques vous êtes un aidant et l'Escale répit peut vous soutenir.

SUIS-JE UN AIDANT ?

L'escale répit vous propose une grande diversité d'actions afin de vous soutenir en tant qu'aïdant : écoute, soutien, loisir et répit.

LES MATINS : sur rendez vous

LES APRÈS-MIDI : le **lundi, mardi** et **jeudi** accueil collectif des aidants accompagnés ou non de la personne aidée

Le **mercredi** après-midi, l'escale répit propose d'accueillir les personnes aidées afin de soulager l'aïdant pour une parenthèse qui fait du bien ; cette halte répit est proposée en partenariat avec la plateforme de répit drômoise Lieux d'Être.

Certaines activités se font sur inscription afin de prévoir les transports, les courses...

L'année 2024 aura pour fil conducteur le BIEN ÊTRE : retrouvez dans ce document l'ensemble des activités proposées au fil des mois.



JUILLET 2024

Lundi 1 - à partir de 12h

- ▶ Pique nique en commun avec les séniors du Centre Socioculturel de Tournon et de la MJC de Tain
MERCI DE VOUS INSCRIRE avant le 18 juin

Lundi 1 - à partir de 13h30

- ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud-Godefroy

Mardi 2 - à partir de 13h30

- ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron

Mercredi 3 - à partir de 13h30

- ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit

Jeudi 4 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30

- ▶ Présentation des ateliers de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 8 - à partir de 13h30

- ▶ Yoga avec Anne Buguet

Mardi 9 - à partir de 13h30

- ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

Mercredi 10 - à partir de 13h30

- ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit avec la bibliothèque de Tain

Jeudi 11 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30

- ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 15 - à partir de 13h30

- ▶ Corps é'mouvants avec Géraldine Thiersault

Mardi 16 - à partir de 13h30

- ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron

Mercredi 17 - à partir de 13h30

- ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit médiation animale avec Céline Roche

Jeudi 18 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30

- ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 22 - à partir de 13h30

- ▶ Réalité virtuelle avec Socialdream

Mardi 23 - à partir de 13h30

- ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

Mercredi 24 - à partir de 13h30

- ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit

Jeudi 25 - à partir de 9h

- ▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay
MERCI DE VOUS INSCRIRE

Jeudi 25 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30

- ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 29 - à partir de 13h30

- ▶ Yoga avec Anne Buguet

Mardi 30 - à partir de 13h30

- ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron

Mercredi 31 - à partir de 13h30

- ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit

▶ **Fermeture estivale à partir du 1^{er} aout inclus**

Accueil individuel

Prendre rendez-vous avec l'animatrice

06 60 87 74 11

SEPTEMBRE 2024

ACTIVITÉ SUR INSCRIPTION AU CENTRE SOCIO-CULTUREL DE TOURNON

Du lundi 2 au jeudi 5

▶ Voyage Ressourçant dans le Gévaudan
Projet partagé avec le Centre
Socioculturel de Tournon

Lundi 9 - à partir de 13h30

▶ Yoga avec Anne Buguet

Mardi 10 - à partir de 13h30

▶ Activité physique adaptée
avec Siel Bleu

Mercredi 11 - à partir de 13h30

▶ La parenthèse qui fait du bien-halte
répît avec la bibliothèque de Tain

Jeudi 12 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30

▶ Atelier de pleine conscience
avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 16 - à partir de 13h30

▶ Atelier avec Élodie

Mardi 17 - à partir de 13h30

▶ Massages Bienveillants
avec Bernadette Barral Baron

Mercredi 18 - à partir de 13h30

▶ La parenthèse qui fait du bien-halte
médiation animale avec Céline Roche

Jeudi 19 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30

▶ Atelier de pleine conscience
avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 23 - à partir de 13h30

▶ Réalité virtuelle avec Socialdream

Mardi 24 - à partir de 13h30

▶ Atelier avec Laura & Elodie

Mercredi 25 - à partir de 13h30

▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répît
Musicothérapie avec Sarah Raynaud
Godefroy

Jeudi 26 - à partir de 9h

▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay
MERCI DE VOUS INSCRIRE

Jeudi 26 - à partir de 13h30
• Accueil à partir 13h30

▶ Atelier de pleine conscience
avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 30 - à partir de 13h30

▶ Atelier avec Élodie

Accueil individuel

Prendre rendez-vous avec l'animatrice

06 60 87 74 11

OCTOBRE 2024

- Mardi 1** - à partir de 13h30 ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron
- Mercredi 2** - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit
- Jeudi 3** - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger
- Du lundi 7 au vendredi 11** ▶ Semaine d'ateliers « à la découverte du clown » Animé par Géraldine Thiersault
- Lundi 7** - à partir de 13h30 ▶ « à la découverte du clown » Animé par Géraldine Thiersault
- Mardi 8** - à partir de 13h30 ▶ « à la découverte du clown » Animé par Géraldine Thiersault
- Mercredi 9** - à partir de 9h ▶ « à la découverte du clown » Animé par Géraldine Thiersault
- Mercredi 9** - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit Intervention de Géraldine Thiersault « corps émouvants »
- Jeudi 10** - à partir de 13h30 ▶ « à la découverte du clown » Animé par Géraldine Thiersault
- Vendredi 11** - à partir de 13h30 ▶ Déambulation clownesque Tain/Tournon ! avec Géraldine Thiersault
- Lundi 14** - à partir de 13h30 ▶ Yoga avec Anne Buguet
- Mardi 15** - à partir de 13h30 ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron
- Mercredi 16** - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit avec la bibliothèque de Tain

- Jeudi 17** - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger
- Lundi 21** - à partir de 13h30 ▶ Atelier avec Élodie
- Mardi 22** - à partir de 13h30 ▶ Aménager son cadre de vie en partenariat avec SOLIHA Drôme, l'association France Parkinson et les services seniors et habitat d'Arche
- Mercredi 23** - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit médiation animale avec Céline Roche
- Jeudi 24** - à partir de 9h ▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay
MERCI DE VOUS INSCRIRE
- Jeudi 24** - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger
- Lundi 28** - à partir de 13h30 ▶ Réalité virtuelle avec Socialdream
- Mardi 29** - à partir de 13h30 ▶ Atelier avec Laura & Elodie
- Mercredi 30** - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit
- Jeudi 31** - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Accueil individuel
Prendre rendez-vous avec l'animatrice
06 60 87 74 11

NOVEMBRE 2024

Lundi 4 - à partir de 13h30 ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud

Mardi 5 - à partir de 13h30 ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron

Mercredi 6 - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit

Jeudi 7 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

▶ Fermeture du 11/11/2024 au 15/11/2024

Lundi 18 - à partir de 13h30 ▶ « Corps é'mouvants » avec Géraldine Thiersault

Mardi 19 - à partir de 13h30 ▶ Forum bien vieillir Tournon organisé par Arche Agglo

Mercredi 20 - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit médiation animale avec Céline Roche

Jeudi 21 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 25 - à partir de 13h30 ▶ Réalité virtuelle avec Socialdream

Mardi 26 - à partir de 13h30 ▶ Atelier avec Elodie

Mercredi 27 - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit Intervention des bénévoles de la bibliothèque de Tain

Jeudi 28 - à partir de 9h ▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay
MERCI DE VOUS INSCRIRE

Jeudi 24 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

DÉCEMBRE 2024

Lundi 2 - à partir de 13h30 ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud

Mardi 3 - à partir de 13h30 ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron

Mercredi 4 - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit

Jeudi 5 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 9 - à partir de 13h30 ▶ Yoga avec Anne Buguet

Mardi 10 - à partir de 13h30 ▶ Atelier avec Elodie

Mercredi 11 - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit avec la bibliothèque de Tain

Jeudi 12 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

Lundi 16 - à partir de 13h30 ▶ « Corps é'mouvants » avec Géraldine Thiersault

Mardi 17 - à partir de 13h30 ▶ Massages Bienveillants avec Bernadette Barral Baron

Mercredi 18 - à partir de 13h30 ▶ La parenthèse qui fait du bien-halte répit médiation animale avec Céline Roche

Jeudi 19 - à partir de 15h
• Accueil à partir 13h30 ▶ Atelier de pleine conscience avec Sophie Doll Boulanger

▶ Fermeture pour les fêtes, à partir du 23 décembre

Accueil individuel
Prendre rendez-vous avec l'animatrice
06 60 87 74 11

DU TEMPS

pour s'informer

- En rendez-vous individuel avec l'animatrice
- En groupe lors des formations des aidants et autour de tables rondes

pour s'exprimer

- En groupe ou en individuel
- Durant les activités afin d'exprimer et reconnaître ses émotions

pour partager

- Lors des sorties,
- Pendant les ateliers,
- En animation...

de répit

- Tous les mercredis après-midi
- Collaboration avec la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants familiaux «**Lieu d'être**» : accueil délocalisé à l'Escale répit

HORAIRES D'OUVERTURE
du lundi au jeudi de 9h à 12h & de 13h30 à 17h

