

LES RENDEZ-VOUS

# escale répit

Du temps  
pour les aidant.e.s

JUILLET  
► DÉCEMBRE  
2025

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

[escale.repit@archeagglo.fr](mailto:escale.repit@archeagglo.fr)

[www.archeagglo.fr](http://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'aidants 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'aidant : écoute, soutien, loisir et répit.

Certaines activités peuvent se faire sur inscription.

**LES MATINS** : sur rendez vous

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

**Mercredi** accueil des personnes aidées afin de soulager l'aidant pour une parenthèse qui fait du bien ; cette halte répit est proposée en partenariat avec la plateforme de répit drômoise Lieu d'Être.

Au programme de l'année 2025 :

## BIEN ETRE & VITALITÉ



# JUILLET 2025

**Mardi 1** - à partir de 13h30 ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud-Godefroy

**Mercredi 2** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 3** - à partir de 13h30 ▶ Présentation des ateliers de méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 7** - à partir de 13h30 ▶ Yoga avec Anne Buguet

**Mardi 8** à partir de 13h30 ▶ Massages avec Bernadette Darral-Baron

**Mercredi 9** à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 10** à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Mardi 15** - à partir de 13h30 ▶ Jeux en Réalité Virtuelle avec Social Dream

**Mercredi 16** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 17** - à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 21** - à partir de 13h30 ▶ Nez'sens avec Géraldine Thiersault

**Mardi 22** - à partir de 9h ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

**Mercredi 23** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**jeudi 24** - à partir de 9h ▶ Cuisine avec Virginie Ferlay-Rouveure sur inscription

**jeudi 24** - à partir de 13h ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 28** - à partir de 13h30 ▶ Un livre/un café avec les bénévoles de la bibliothèque de Tain l'Hermitage

**Mardi 29** - à partir de 13h30 ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

**Mercredi 30** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 31** - à partir de 13h30 ▶ Sortie en vélos adaptés avec les cyclotouristes Annonéen- Sur inscription

▶ **Fermeture en Août 2025**

## Accueil individuel

Prendre rendez-vous avec l'animatrice

06 60 87 74 11

# SEPTEMBRE 2025

**Du lundi 1er au jeudi 4** ▶ Séjour ressourçant organisé par le Centre Socioculturel de Tournon- sur inscription

**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 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 11** - à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 15** - à partir de 13h30 ▶ Jeux en réalité Virtuelle avec Social Dream

**Mardi 16** - à partir de 13h30 ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud-Godefroy

**Mercredi 17** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 18** - à partir de 09h00 ▶ Cuisine avec Virginie Ferlay-Rouveure sur inscription

**Jeudi 18** - à partir de 13h30 ▶ Atelier Chauffe Citron

**Jeudi 18** - à partir de 15h00 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 22** - à partir de 13h30 ▶ Atelier bien manger avec Virginie Ferlay-Rouveure

**Mardi 23** - à partir de 13h30 ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

**Mercredi 24** - à partir de 13h30 ▶ halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Être, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 25** - à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 29** - à partir de 13h30 ▶ Massages avec Bernadette Barral-Baron

**Mardi 30** - à partir de 13h30 ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

# OCTOBRE 2025

**Mercredi 1** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 2** - à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulangier

**Lundi 6** - toute la journée ▶ Journée Nationale des Aidants Action en partenariat avec les acteurs de territoire

**Mardi 7** - à partir de 13h30 ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud-Godefroy

**Mercredi 8** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 9** - à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulangier

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

**Mardi 14** - à partir de 13h30 ▶ Jeux en réalité Virtuelle avec Social Dream

**Mercredi 15** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 16** - à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulangier

**Lundi 20** - à partir de 13h30 ▶ Un livre/un café avec les bénévoles de la bibliothèque de Tain-l'Hermitage. Suivi de l'atelier Nez Sens avec Géraldine Thiersault

**Mardi 21** - à partir de 13h30 ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

**Mercredi 22** - à partir de 13h30 ▶ halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 23** - à partir de 13h30 ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulangier

**Lundi 27** - à partir de 9h ▶ Massages avec Bernadette Barral-Baron

**Mardi 28** - à partir de 13h30 ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

**Mercredi 29** - à partir de 13h30 ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 30** - à partir de 9h ▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay-Rouveure - sur inscription

**Jeudi 30** - à partir de 13h30 ▶ Atelier bien manger avec Virginie Ferlay Rouveure

## Accueil individuel

Prendre rendez-vous avec l'animatrice

06 60 87 74 11

# NOVEMBRE 2025

**Lundi 3 - à partir de 13h30** ▶ Jeux en réalité Virtuelle avec Social Dream

**Mardi 4 - à partir de 13h30** ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

**Mercredi 5 - à partir de 13h30** ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 6 - à partir de 13h30** ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

▶ **Fermeture du 10 novembre au 14 novembre 2025**

**Lundi 17 - après-midi** ▶ Yoga avec Anne Buguet

**Mardi 18 - après-midi** ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud-Godefroy

**Mercredi 19 - à partir de 13h30** ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 20 - à partir de 09h00** ▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay-Rouveure - sur inscription

**Jeudi 20 - à partir de 13h30** ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 24 - à partir de 13h30** ▶ Un livre/un café avec les bénévoles de la bibliothèque de Tain-l'Hermitage. Suivi de l'atelier Nez Sens avec Géraldine Thiersault

**Mardi 25 - 13h30-17h30** ▶ FORUM du Bien Vieillir animé par ARCHE Agglo et le réseau des acteurs seniors à Tain-l'Hermitage

**Mercredi 26 - à partir de 13h30** ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 27 - à partir de 13h30** ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

# DÉCEMBRE 2025

**Lundi 1er - à partir de 13h30** ▶ Un livre/un café avec les bénévoles de la bibliothèque de Tain-l'Hermitage. Suivi de l'atelier massage avec Bernadette Barral-Baron

**Mardi 2 - après-midi** ▶ Musicothérapie avec Sarah Raynaud-Godefroy

**Mercredi 3 - à partir de 13h30** ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 4 - à partir de 13h30** ▶ Méditation 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

**Mardi 9 - de 13h30 à 17h30** ▶ Forum du Bien Vieillir animé par Arche Agglo et le réseau des acteurs seniors à St Félicien

**Mercredi 10 - à partir de 13h30** ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 11 - à partir de 13h30** ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

**Lundi 15 - à partir de 13h30** ▶ Un livre/un café avec les bénévoles de la bibliothèque de Tain-l'Hermitage. Suivi de l'atelier massage avec Bernadette Barral-Baron

**Mardi 16 - à partir de 13h30** ▶ Activité physique adaptée avec Siel Bleu

**Mercredi 17 - à partir de 13h30** ▶ Halte répit « la parenthèse qui fait du bien » avec Lieu d'Etre, plateforme de répit Drômoise

**Jeudi 18 - à partir de 09h00** ▶ Atelier cuisine avec Virginie-Ferlay - sur inscription

**Jeudi 18 - à partir de 13h30** ▶ Méditation avec Sophie Doll-Boulanger

▶ **Fermeture le 22 décembre. Réouverture le 5 janvier**

# DU TEMPS

## **pour s'informer**

- En rendez-vous individuel
- En groupe lors des événements, des temps de formation

## **pour s'exprimer**

- Seul ou en groupe
- Lors des animations

## **pour partager**

- Lors des sorties
- Pendant les ateliers

## **de répit**

- tous les mercredis après-midi en collaboration avec la plateforme de répit Lieu d'Être qui se délocalise à L'Escale Répit de Tain-l'Hermitage.

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
**lundi de 13h30 à 17h**  
**mardi au jeudi 9h à 12h et 13h30 à 17h**

D'ARDECHE EN HÉRITAGE

