

SOUTIEN | INFORMATION | ÉCHANGES | PARTAGE

**OUVERT
À TOUS**
ENTRÉE LIBRE

PRIN TEMPS DES AIDANTS

Être bien ensemble

2026

ladrome.fr



- L A
D R O
M E -

LE DÉPARTEMENT



**DANS
LA DRÔME**



ÉDITO

Au cœur des territoires drômois se manifeste, tout au long de l'année, une solidarité humaine multiple et de long cours envers celles et ceux qui en ont le plus besoin. Dans chaque geste et chaque sourire, les aidants tissent la toile précieuse et indispensable du soutien et de l'accompagnement des fragilités, qu'elles soient liées au handicap, à la maladie ou au vieillissement.

Le Département de la Drôme, fidèle à sa mission première qui consiste à accompagner les Drômoises et les Drômois, de la naissance au grand âge, se mobilise en faveur des aidants. Cela se traduit dans le renouvellement du Schéma départemental des solidarités, renouvelé au printemps 2025, qui accorde une place de choix aux aidants.

Cela passe aussi par la troisième édition du Printemps des aidants que nous sommes heureux et fiers d'organiser sur le territoire !

Cette année, nous nous appuyons principalement sur les médiathèques départementales pour les convertir en lieux d'accueil, de convivialité et d'échanges pour les aidants.

Du 18 avril au 17 juin, rendez-vous dans nos médiathèques.

Ce sont autant d'occasions de mettre en valeur le rôle central et irremplaçable des aidants dans notre société : décisifs et inlassables acteurs de la solidarité au quotidien, les aidants méritent notre plus grande attention et notre plus vive reconnaissance !



Franck SOULIGNAC

*Président du Conseil départemental
de la Drôme*



Françoise CHAZAL

*Vice-Présidente chargée des solidarités humaines,
séniors, autonomie, et handicaps*

**Quelqu'un de votre entourage est âgé ou en situation de handicap.
Cette personne a besoin d'aide dans sa vie de tous les jours.
Vous l'aidez régulièrement. Vous êtes aidant.**

La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) regroupe la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) et les services du Département qui s'occupent des personnes âgées. Les professionnels de la MDA peuvent vous renseigner sur les aides possibles en fonction de votre situation.

Contactez Drôme Solidarités | **0475797009** | dromesolidarites@ladrome.fr

Les plateformes de répit et d'accompagnement des aidants (PFR) sont là pour vous accueillir, vous écouter et vous soutenir ; pour vous aider dans vos démarches, vous orienter vers le bon interlocuteur, vous informer et vous accompagner aussi longtemps que nécessaire.

Pour les aidants de personnes de plus de 60 ans :

Drôme des Collines Royans-Vercors

📍 « Lieu d'être » Association PEP SRA
23, avenue de Saint Donat 26100 ROMANS-SUR-ISÈRE
Contact | **0475 4776 31** | aj.lieudetetre@lespepsra.org

Drôme Provençale

📍 Plateforme de Répit ESCAPADE
14, rue Pierre Toesca 26110 NYONS
Contact | **0475 26 94 33** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

Grand Valentinois et Vallée de la Drôme

📍 Tout pour les aidants
4, rue de la Cécile 26000 VALENCE
Contact | **0475 82 10 60** | plateformederepit.cdr@gmail.com

Pour les aidants de personnes en situation de handicap

📍 Association PEP SRA
34, rue Gustave Eiffel 26000 VALENCE
Contact | **0475 412188** | plateforme.aidants@lespepsra.org

JOURNÉES

Départementales

DES AIDANTS

DES TEMPS FORTS ET DES MOMENTS DE PARTAGE

SAINT-VALLIER

SAMEDI 18 AVRIL

📍 Médiathèque départementale
Drôme des Collines
5 avenue Eugène Buissonnet

PLUS D'INFOS P.50

CREST

MERCREDI 29 AVRIL

📍 Médiathèque départementale
Vallée de la Drôme
Place Soljenistyne
Et Cinéma l'Eden

PLUS D'INFOS P.13

NYONS

SAMEDI 9 MAI

📍 Maison de Pays

PLUS D'INFOS P.33

SAINT-SORLIN- EN- VALLOIRE

JEUDI 28 MAI

📍 Salle polyvalente
200 route de la Valloire

PLUS D'INFOS P.48

VALENCE

MERCREDI 17 JUIN

📍 Médiathèque F. Mitterrand,
Latour-Maubourg

PLUS D'INFOS P.55

LE RÔLE D'AIDANT PEUT ÉVOLUER AVEC LE TEMPS

L'aidantomètre permet de mieux
se situer et d'identifier quand
il est important de prendre
du recul ou de demander de l'aide.

AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI ! Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque ...	ÉTRE VIGILANT ! Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand ... <i>Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !</i>	ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE ! Je me mets en danger quand ...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)	J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi	Je ne peux plus prendre soin de moi	
Je peux voir mes amis et ma famille	J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi	Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)	
Je sais que l'autre peut être autonome par moments	Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là	J'ai absolument besoin d'aide	
Je peux faire des activités en dehors de chez moi	Je sais que quitter la maison présente un risque	Je n'ai plus de vie sociale	
Je peux partager des activités avec la personne aidée	Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée	Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement	
	J'hésite à inviter des gens chez moi	Je n'arrive plus à faire face	
	Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...)		
	Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)		
	Je me sens débordé(e)		

Création du Contrat
Local de Santé





POUR TOUTE LA DRÔME

SÉJOURS DE RÉPIT POUR LES AIDANTS DANS LA DRÔME

MARS, JUIN ET DÉCEMBRE

Séjours alliant bien-être et sérénité d'une durée de 3 jours dans des cadres enchanteurs. Le programme mêlant sophrologie, réflexologie, activité physique adaptée et lien social, vous permettra de retrouver énergie et équilibre.

Organisés par Relais du Bien-être

SUR INSCRIPTION | Séjours 100 % pris en charge (sous conditions)

Contact **03 53 63 25 01** | sejours@relaisdubienetre.com

SÉJOURS VACANCES AIDANTS/AIDES À VOGÜÉ

DU 29 MAI AU 1 JUIN ET DU 4 AU 7 SEPTEMBRE

Séjours encadrés par une équipe de bénévoles et professionnels qui offrent une rupture bénéfique avec le quotidien pour rompre l'isolement, favoriser les liens familiaux et se ressourcer dans un cadre privilégié, adapté et sécurisé.

Organisés par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 79 17 08** | contact26@francealzheimer.org

SÉJOURS VACANCES AIDANTS/AIDES EN FRANCE

Catalogue sur demande

Séjours encadrés par une équipe de bénévoles et professionnels qui offrent une rupture bénéfique avec le quotidien pour rompre l'isolement, favoriser les liens familiaux et se ressourcer dans un cadre privilégié, adapté et sécurisé.

Organisés par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 79 17 08** | contact26@francealzheimer.org

JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER

Plusieurs événements auront lieu autour du 21 septembre.
Programme bientôt disponible.

Organisé par France Alzheimer | Contact **04 75 79 17 08**



ALLAN

CIRQUE MUSICAL

JEUDI 12 MARS DE 14H45 À 16H

Plusieurs comédiens viennent enchainer petits et grands cœurs, aidants et aidés avec un extrait de leur show mêlant théâtre, chant et bonne humeur. Rires, souvenirs et émotions garantis !

📍 **EHPAD Maison de Beauvoir – 1395 Chemin des Ferreints**

Organisé par EHPAD Maison de Beauvoir

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 00 80 40** | accueil-maison-de-beauvoir@groupe-sos.org



AOUSTE-SUR-SYE

FAIRE SENS, LES RENDEZ-VOUS QUI ÉVEILLEN

VENDREDI 29 MAI DE 14H À 17H15

Ateliers de sensibilisation articulés autour des 5 sens : la vue (dépistage et contrôle), l'odorat (création de parfum), le goût (nutrition, atelier cuisine et dégustation), l'ouïe (musique et mouvement) et le toucher (fabrication en laine feutrée).

📍 **MJC Nini-Chaize – Rue Gustave Gresse**

Organisé par Solidarité Habitats

INSCRIPTION AUX ATELIERS SUR PLACE | GRATUIT

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu

CONFÉRENCE « TRAVERSER LE DEUIL AVEC LES 5 SENS : S'AIDER SOI-MÊME ET SOUTENIR SES PROCHES »

VENDREDI 29 MAI DE 17H15 À 18H15

Conférence animée par Thanatosphère : l'importance de la mobilisation des sens dans les situations de deuil, qu'il soit réel (perte d'un être cher) ou symbolique (deuil blanc lié à Alzheimer, à la démence...).

📍 **MJC Nini-Chaize – Rue Gustave Gresse**

Organisé par Solidarité Habitats

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu



BARNAVE

VOYAGE MUSICAL ET SONORE

DIMANCHES 5 AVRIL, 4 OCTOBRE ET 8 NOVEMBRE

Expérience méditative enveloppante portée par les vibrations sonores d'instruments choisis pour leurs qualités thérapeutiques.

📍 Les Granges

Organisé par Musica Vostra

SUR RENDEZ-VOUS | GRATUIT |

Contact **06 58 75 32 30** | duoyuna@gmail.com



BATHERNAY

ACTION SANTÉ HAUTE HERBASSE

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS DE 9H À 17H

Accompagnements de la personne dans son projet de soin ainsi que de l'entourage. Propositions d'après-midi récréatives et soirées santé.

📍 Place des écoles – Crépol ou à domicile si besoin

Organisé par AS2H

SUR RENDEZ-VOUS | GRATUIT |

Contact **06 33 51 09 61** | sante.herbasse@gmail.com



BESAYES

CAFÉ MORTEL

LUNDI 16 MARS DE 18H À 20H

Le Café mortel propose un espace bienveillant pour partager des témoignages personnels autour de la mort ou simplement écouter. Chacun s'exprime librement, sans commentaire ni conseil, dans un cadre sécurisant et respectueux.

📍 Epicafé – 17 Rue de la Liberté

Organisé par Thanatosphère

ENTRÉE LIBRE | GRATUITE |

Contact **06 03 82 15 00** | contact@thanatosphere.fr





BOURG DE PÉAGE

VISITES DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE POUR LES AIDANTS ET/OU LES AIDÉS

A LA DEMANDE

Visiter est notre priorité ! Parce que nous sommes convaincus de la dignité humaine et de la fraternité. Chaque visite peut prendre une forme différente : jeux de société, discussions, rires, lecture...

A domicile

Organisé par la Société Saint Vincent de Paul

GRATUIT | Contact **07 67 28 55 45**

TEMPS DE RÉPIT POUR LES AIDANTS

L'association propose des temps de répit à la journée ou sur quelques jours mais également des temps de bien-être pour les aidants qui accompagnent un proche touché par la maladie.

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | **GRATUIT** | Contact **06 79 30 63 11**

FORMATION DES AIDANTS

A destination des aidants son objectif est d'apporter des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

Un nombre minimal de participants étant requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé.

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | **GRATUIT** | Contact **06 44 75 04 00**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

Avec ou sans psychologue selon les besoins, ils apportent écoute, soutien et conseils. A la demande.

Le Bearn – 6 avenue René Coty

ou à domicile si impossibilité de se déplacer

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | **GRATUIT** | Contact **06 44 75 04 00**

HALTE RELAIS

TOUS LES VENDREDIS DE 14H À 17H

La Halte Relais France Alzheimer propose aux proches aidants un temps de répit et de détente en assurant l'accueil des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentées. Des activités adaptées leur sont proposées afin de valoriser leurs compétences et leur permettre de retrouver confiance et estime en elles.

📍 **Le Bearn – 6 avenue René Coty**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **06 44 75 04 00**

MA VIE D'AIDANT : UN QUOTIDIEN AUX MULTIPLES DÉFIS

6 MAI DE 14H À 16H

Conférence Débat « aider un proche sans s'oublier »

Salle Jean Cocteau- Rue Andrevon.

19, 26 MAI, 4,11,18,25 JUIN ET LE 2 JUILLET DE 14H À 16H

Ateliers destinés aux aidants

Maison des associations - 2 avenue Ville de Mindelheim.

📍 **Bourg de Péage**

Organisé par le CCAS de Bourg de Péage

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **04 75 02 03 39** | iannequin@mairiebdp.fr

JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE HAUTE EN COULEURS

MARDI 5 MAI DE 10H À 18H

Des stands autour du lien social, de la nature, du partage, des ateliers découvertes, de la créativité... et une pluie de surprises aussi savoureuses que spontanées. A 14h30, spectacle sur « Les duos en or » et goûter en musique.

📍 **Salle Jean Cocteau – Rue Andrevon**

Organisé par Solidarité Habitats, MRF Mondy et la Ville

SANS INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **06 31 74 48 88** | solidarite.habitats@gmail.com



BOURG-LÈS-VALENCE

CAFÉ DES AIDANTS

MERCREDIS 1^{ER} AVRIL, 20 MAI, 3 JUIN, 1^{ER} JUILLET,
23 SEPTEMBRE, 7 OCTOBRE, 4 NOVEMBRE ET 2 DÉCEMBRE
DE 14H30 À 16H

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants, échanges animés par un binôme psychologue et assistante sociale.

📍 Centre de prévention AGIRC ARRCO - 8 place Alain Bombard

Organisé par la CPAM de Bourg-lès-Valence, Pro BTP

et l'Association Française des aidants

Contact **04 75 55 55 26** | accueil.valence@centredeprevention.fr



BUIS-LES-BARONNIES

LIEU RESSOURCE

LE 2^{ÈME} JEUDI DE CHAQUE MOIS
DE 13H30 À 15H30

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

📍 Centre social AFB – 3 Place du Portalet

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 76 13 23 78** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

MARDIS 14 AVRIL, 12 MAI, 9 JUIN, 7 JUILLET, 8 SEPTEMBRE,
13 OCTOBRE, 10 NOVEMBRE ET 8 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H

Espace de soutien et d'écoute animé par une neuropsychologue qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

📍 Centre Médico-Social – 16 Boulevard Henri Barbusse

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 19 14 02 02** | plateformederepit@orsac-atrir.fr



CHABRILLAN

LE PROJET SPECTACULAIRE

VENDREDI 5 JUIN DE 17H30 À 18H30

Un spectacle de danse théâtre musique co-écrit et interprété par un groupe intergénérationnel mêlant amateurs et professionnels.

📍 Café Bibliothèque - 15 rue Revesz-Long

Organisé par ARCHIPEL427

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **07 69 73 87 89** | contact@archipel427.fr



CHARMES

ACTION SANTÉ HAUTE HERBASSE

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS DE 9H À 17H

Accompagnements de la personne dans son projet de soin ainsi que de l'entourage. Propositions d'après-midi récréatives et soirées santé.

📍 Place des écoles – Crépol ou à domicile si besoin

Organisé par AS2H

SUR RENDEZ-VOUS | GRATUIT

Contact **06 33 51 09 61** | sante.herbasse@gmail.com



CLÉON D'ANDRAN

LIEU RESSOURCE

LE 3^{ÈME} JEUDI DE CHAQUE MOIS DE 14H À 16H

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

📍 SSIAD ADMR – 35 A impasse de la Mare

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 20 17 31 86** | plateformederepit@orsac-atrir.fr



CRÉPOL

ACTION SANTÉ HAUTE HERBASSE

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS DE 9H À 17H

Accompagnements de la personne dans son projet de soin ainsi que de l'entourage. Propositions d'après-midi récréatives et soirées santé.

 Place des écoles – Crépol ou à domicile si besoin

Organisé par AS2H

SUR RENDEZ VOUS I GRATUIT

Contact **06 33 51 09 61** I sante.herbasse@gmail.com



CREST

VISITES DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE POUR LES AIDANTS ET/OU LES AIDÉS

A LA DEMANDE

Visiter est notre priorité ! Parce que nous sommes convaincus de la dignité humaine et de la fraternité. Chaque visite peut prendre une forme différente : jeux de société, discussions, rires, lecture...

 A domicile

Organisé par la Société Saint Vincent de Paul

GRATUIT I Contact **07 67 28 55 45**

JEU DE PEINTURE ET MODELAGE

MARDIS 12, 19, 26 MAI ET 2, 9, 16, 23 JUIN

MERCREDIS 6,13, 20, 27 MAI ET 3, 10 JUIN

DE 9H30 À 11H30

Un atelier pour vivre pleinement sa créativité à l'abris des influences et jugements. Un moment privilégié à partager dans le plaisir des formes, des tracés et des couleurs. Accessible à tous de 5 à 105 ans.

 Parc St Anne – 138 Route des Auberts

Organisé par l'Atelier Gouache

SUR RÉSERVATION I GRATUIT

Contact **06 50 13 40 49** I asso.gouache@gmail.com



JOURNÉES

Départementales

DES AIDANTS

MERCREDI

➤ **29 AVRIL**

CREST

📍 **Médiathèque départementale Vallée de la Drôme - Place Soljenistyne**
Et Cinéma l'Eden



A la Médiathèque

DE 13H30 À 17H

Un espace ressources pour les aidants avec des stands d'informations animés par des acteurs locaux et départementaux.

Des mises en situation proposées par le Comité HandiSport sur la terrasse de la médiathèque.

Tout l'après-midi, l'accueil des aidés sera assuré.

DE 15H À 16H15

Spectacle « Le Road-movie du taureau bleu » autour de la thématique du handicap mental. Tout public dès 8 ans.

DE 16H30 À 16H45

Pause gourmande.

Au cinéma l'Eden

18H30

Projection du film « Une place pour Pierrot » d'Hélène Medigue, évoque la quête obstinée d'une sœur, pour offrir à son frère porteur d'un trouble du spectre de l'autisme un cadre de vie adapté et épanouissant.

20H30

Clôture et échanges

PLUS D'INFOS

Coordination Autonomie
Prévention Vallée de la Drôme

06 75 92 13 17

cap-valleedeladrome@ladrome.fr





CURNIER

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

**VENDREDIS 13 MARS, 17 AVRIL, 22 MAI, 12 JUIN, 10 JUILLET,
11 SEPTEMBRE, 9 OCTOBRE, 13 NOVEMBRE ET 11 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H**

Espace de soutien et d'écoute animé par une neuropsychologue qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

 **Maison Sociale AASHN – 45 Les Granges**

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 19 14 02 02** | plateformederepit@orsac-atrir.fr



DIE

BALADE EN TRIPORTEUR POUR 2 PERSONNES A LA DEMANDE

Balade de 30 minutes pour 2 personnes en triporteur pour profiter tranquillement des rues du centre-ville ou de la nature environnante.

 **Prise en charge devant votre lieu d'habitation**

Organisé par Tout à Biclou

SUR RÉSERVATION | GRATUIT (si adhésion annuelle à l'association : 5€)

Contact **07 57 18 25 70** | bonjour@biclouetvous.fr

CHROMOTHÉRAPIE BIEN -ÊTRE EN COULEURS

TOUS LES LUNDIS DE 14H30 A 15H30 OU DE 15H30 A 17H00

Ateliers sur l'importance des couleurs dans notre vie pour améliorer son humeur et apaiser ses maux.

 **Centre Hospitalier du Diois -17 rue Léon Archimbaud**

Organisé par le CH du Diois

SUR RÉSERVATION GRATUIT |

Contact **07 67 39 08 41** | carolec190374@gmail.com



HALTE RELAIS POUR LES MALADES D'ALZHEIMER OU APPARENTÉE

TOUS LES LUNDIS DE 14H30 À 17H30

Moments de rencontres, de partage et d'activités ludiques animés par des bénévoles et des intervenants professionnels formés.

📍 Salle Arc en Ciel – Rue Amédée Rousset

Organisé par France Alzheimer

Contact **06 52 44 40 74** ou **06 75 56 59 35**

MASSAGE BIEN-ÊTRE ET RELAXATION SONORE

JEUDIS 2 AVRIL, 21 MAI, 4 JUIN, 11 JUIN, 2 JUILLET,
8 OCTOBRE ET 3 DÉCEMBRE, VENDREDIS 4 SEPTEMBRE,
2 OCTOBRE ET 6 NOVEMBRE DE 14H À 17H

Massages des avant-bras et des mains accompagnés de musique relaxante jouée en direct, pour offrir un moment de pure détente et de lâcher-prise.

📍 EHPAD « Les Fleurs » - Rue Bouvier

Organisé par Musica Vostra

SUR RENDEZ-VOUS | GRATUIT Contact **06 58 75 32 30** | duoyuna@gmail.com

GROUPE DE PAROLES

LUNDIS 4 MAI ET 1^{ER} JUIN DE 14H30 À 16H30

Un espace de soutien et d'écoute, animé par un psychologue et un bénévole, qui permet à chacun de s'exprimer et de partager son vécu et ses ressentis.

📍 Espace social du Diois – 1 Place de l'Evêché

Organisé par France Alzheimer

Contact **06 52 44 40 74** ou **06 75 56 59 35**

VOYAGE MUSICAL ET SONORE

DIMANCHES 10 MAI ET 13 DÉCEMBRE

Expérience méditative enveloppante portée par les vibrations sonores d'instruments choisis pour leurs qualités thérapeutiques.

📍 Espace Barral – 7 Rue des Fabriques

Organisé par Musica Vostra

SUR RENDEZ-VOUS | GRATUIT Contact **06 58 75 32 30** | duoyuna@gmail.com

SENSIBILISATION À L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

LUNDI 16 MARS DE 19H À 21H

Comprendre et repérer les signes liés à une insuffisance cardiaque ou à son aggravation.

📍 ESCDD Grande salle 1^{er} étage

Organisé par la CPTS Diois-Saillans

SUR RÉSERVATION | GRATUIT Contact **07 57 52 08 61** | coord.cpts.diois@gmail.com

JOURNÉE BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS

DIMANCHE 21 JUIN DE 10H À 16H30

Journée exceptionnelle autour de voyages sensoriels, alliant musique et sons, aromathérapie, yoga et art-thérapie.

📍 Espace Barral – 7 Rue des Fabriques

Organisé par Musica Vostra et Ecoute Essentielle

SUR RÉSERVATION | GRATUIT Contact **06 58 75 32 30**



DIEULEFIT

LIEU RESSOURCE

LE 2^{ÈME} JEUDI DE CHAQUE MOIS DE 10H À 12H

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

📍 La Halle – 1 rue Justin Jouve

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 20 17 31 86** | plateformederepit@orsac-atrir.fr



GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

JEUDIS 12 MARS, 16 AVRIL, 21 MAI, 11 JUIN, 9 JUILLET,
24 SEPTEMBRE, 8 OCTOBRE, 12 NOVEMBRE ET 10 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H

Espace de soutien et d'écoute animé par une neuropsychologue qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

📍 Salle Jeanne Barnier La Halle – 1 Rue Justin Jouve

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 19 14 02 02** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

VOYAGE SENSORIEL MOUVEMENTS DANSÉS

MARDIS 24 MARS, 21 AVRIL, 19 MAI, 16 JUIN, 15 SEPTEMBRE,
6 OCTOBRE, 3 NOVEMBRE ET 8 DÉCEMBRE
DE 14H À 17H

Ateliers de mouvements dansés autour de la musique du monde favorisant les moments de répit pour les aînés et les aidants.

📍 Salle Jeanne Barnier La Halle – 1 rue Justin Jouve

Organisé par Tambo

SUR INSCRIPTION | Contact **06 30 72 29 68**

FORMATION : CONTER POUR PRENDRE SOIN DES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 OCTOBRE DE 9H30 À 16H30

Formation animée par Emmanuelle Saucourt, anthropologue spécialiste de la littérature orale. Cette formation permet aux aidants d'aborder une technique d'accompagnement non-médicamenteuse pour favoriser le mieux-vivre, le plaisir et le bien-être des personnes atteintes de troubles neurodégénératifs.

📍 La Halle – 1 rue Justin Jouve

Organisé par Djinn et Cie

SUR INSCRIPTION | Contact **06 19 60 22 62**

GRAND RELAIS CONTÉ FESTIF

SAMEDI 3 OCTOBRE DE 19H À 20H30

Les aidants et les aidés sont invités autour d'un apéro « veillée contée » où la musique, l'optimisme et surtout les histoires font la fête...
Si la mémoire joue parfois des tours, le cœur, lui, n'oublie pas le plaisir !

📍 La Halle – 1 rue Justin Jouve

Organisé par Djinn et Cie

SUR RÉSERVATION | Contact **04 75 46 42 49**

FAIRE SENS, LES RENDEZ-VOUS QUI ÉVEILLEN

LUNDI 5 OCTOBRE DE 14H À 17H15

Ateliers de sensibilisation articulés autour des 5 sens : la vue (dépistage et contrôle), l'odorat (création de parfum), le goût (nutrition, atelier cuisine et dégustation), l'ouïe (musique et mouvement) et le toucher (fabrication en laine feutrée).

📍 La Halle – 1 rue Justin Jouve

Organisé par Solidarité Habitats

INSCRIPTION AUX ATELIERS SUR PLACE | **GRATUIT**

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu

CONFÉRENCE « TRAVERSER LE DEUIL AVEC LES 5 SENS »

LUNDI 5 OCTOBRE DE 17H15 À 18H15

Animée par Thanatosphère : l'importance de la mobilisation des sens dans les situations de deuil.

📍 La Halle – 1 rue Justin Jouve

Organisé par Solidarité habitats

SANS RÉSERVATION | **GRATUIT**

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu





DONZERE ET COMMUNES ENVIRONNANTES

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 16H30

Lieu ressource composé de professionnels de santé qui organisent une coordination renforcée des soins et aides à domicile. Il propose des ateliers de prévention et d'éducation à la santé, un accompagnement pour les aidants, des activités de lutte contre l'isolement...etc.

📍 **Annexe 1 - 10 Rue Frédéric Mistral**

Organisé par le CRT Ardèche-Drôme Méridionale

Contact **06 86 09 41 31** | contact@crt-adm.fr



DONZERE

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES ET/OU FAMILIALES

TOUS LES JEUDIS DE 9H30 À 14H

La psychologue du Relais d'Aide aux Aidants vous reçoit pour aborder les difficultés que vous rencontrez. Sa mission est d'accueillir, soutenir, écouter, conseiller et informer toute personne qui aide son parent, son conjoint, un proche en situation de dépendance, de maladie ou de handicap.

📍 **EHPAD Les Portes de Provence – 20 rue Maurice René Simonnet**

Organisé par le Relais d'Aide aux Aidants du GHPP

SUR RENDEZ-VOUS | Contact **04 75 53 43 95** | relais-aide-aidants@ghpp.fr

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

TOUS LES JEUDIS DE 9H À 9H30 ET DE 14H À 16H30

Le Relais d'Aide aux Aidants vous écoute, vous conseille... si vous êtes épuisé, en difficulté dans votre rôle d'aidant et recherchez de l'information sur la maladie ou les troubles de votre proche.

Organisé par le Relais d'Aide aux Aidants du GHPP

Contact **04 75 53 43 95** | relais-aide-aidants@ghpp.fr



ESPELUCHE

MÉDIATION ANIMALE - ZOOTHÉRAPIE

TOUS LES LUNDIS DE 15H À 16H

Activité en pleine nature, en interaction avec des animaux pour travailler sur la motricité, la mobilité, la confiance en soi et le lien social.

75 Chemin des Condamines

Organisé par Le Mas de Scott - Payant

Contact **06 86 57 91 69** | contact@zoothérapie26.fr



GRIGNAN

HALTE RELAIS

TOUS LES MARDIS ET VENDREDIS DE 14H À 16H30

Les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentées, sont accueillies dans un espace où leurs sont proposées des activités adaptées afin de valoriser leurs compétences et de leur permettre de retrouver confiance et estime. Les proches aidants bénéficient alors d'un temps de répit et de détente.

Halte relais France Alzheimer – 39 Rue du Grand Faubourg

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **06 80 66 60 53**

LIEU RESSOURCE

LE 2^{ÈME} JEUDI DE CHAQUE MOIS DE 10H À 12H

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

Halte relais – 39 Rue du Grand Faubourg

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 72 06 28 20** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

FORMATION DES AIDANTS

SESSIONS CRÉÉES EN FONCTION DES DEMANDES

L'objectif est de proposer aux proches aidants des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

📍 Halte relais France Alzheimer – 39 Rue du Grand Faubourg

Organisé par France Alzheimer

Un nombre minimal de participants étant requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressés.

Contact **06 80 66 60 53**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

A LA DEMANDE

Avec ou sans psychologue selon les besoins, ils apportent écoute, soutien et conseils.

📍 Halte relais France Alzheimer – 39 Rue du Grand Faubourg ou à domicile

Organisé par France Alzheimer

GRATUIT

Contact **06 80 66 60 53**



LA CHAPELLE EN VERCORS

« ON NE MOURRA PAS D'EN PARLER » : RITUELS DE TRANSITION D'ICI ET D'AILLEURS JEUDI 8 OCTOBRE DE 10H À 12H

Un atelier pour découvrir comment différentes cultures donnent sens au passage de la fin de la vie. Ensemble, nous explorerons ces rituels pour imaginer des gestes personnels, apaisants et porteurs de sens.

📍 Vertapop Maison de l'Aventure – 105 rue des Perce neige

Organisé par Thanatosphère

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **04 75 48 22 38**





LAVEYRON

TEMPS DE RÉPIT POUR LES AIDANTS

L'association propose des temps de répit à la journée ou sur quelques jours mais également des temps de bien-être pour les aidants qui accompagnent un proche touché par la maladie.

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **06 79 30 63 11**

FORMATION DES AIDANTS

A destination des aidants son objectif est d'apporter des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

Un nombre minimal de participants étant requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressés.

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 23 02 84**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

A LA DEMANDE

Avec ou sans psychologue selon les besoins, ils apportent écoute, soutien et conseils.

 **Mairie – La Ronceraie** ou à domicile si impossibilité de se déplacer

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 23 02 84**

HALTE RELAIS

TOUS LES MARDIS DE 13H30 À 16H30

La Halte Relais France Alzheimer de Laveyron propose aux proches aidants un temps de répit et de détente en assurant l'accueil des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentées. Des activités adaptées leur sont proposées afin de valoriser leurs compétences et leur permettre de retrouver confiance et estime en elles.

 **Mairie – La Ronceraie**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 23 02 84**



LE CHALON

ACTION SANTÉ HAUTE HERBASSE

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS DE 9H À 17H

Accompagnements de la personne dans son projet de soin ainsi que de l'entourage. Propositions d'après-midi récréatives et soirées santé.

📍 Place des écoles – Crépol ou à domicile si besoin

Organisé par AS2H

SUR RENDEZ VOUS | GRATUIT | Contact **06 33 51 09 61** | sante.herbasse@gmail.com



LIVRON-SUR-DRÔME

FAIRE SENS, LES RENDEZ-VOUS QUI ÉVEILLEN

VENDREDI 12 JUIN DE 13H30 À 16H45

Ateliers de sensibilisation articulés autour des 5 sens : la vue (dépistage et contrôle), l'odorat (création de parfum), le goût (nutrition, atelier cuisine et dégustation), l'ouïe (musique et mouvement) et le toucher (fabrication en laine feutrée).

📍 Centre social – Square Martin Luther King

Organisé par Solidarité Habitats

INSCRIPTION AUX ATELIERS SUR PLACE | GRATUIT

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu

LE PROJET SPECTACULAIRE

VENDREDI 12 JUIN DE 16H45 À 17H45

Spectacle vivant proposé par Archipel 427 et composé de musique, danse et théâtre mêlant professionnels et amateurs, en clôture des ateliers « Faire sens, les rendez-vous qui éveillent ».

📍 Centre social – Square Martin Luther King

Organisé par Solidarité Habitats

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu





LORIOI-SUR-DRÔME

JEU DE PEINTURE ET MODELAGE

MERCREDI 29 AVRIL DE 14H À 17H

Un atelier pour vivre pleinement sa créativité à l'abris des influences et jugements. Un moment privilégier à partager dans le plaisir des formes, des tracés et des couleurs. Accessible à tous de 5 à 105 ans.

📍 Tiers Lieu Source de Vie – EHPAD St Joseph – 24 avenue de Général De Gaulle

Organisé par l'Atelier Gouache

SUR RÉSERVATION | GRATUIT | Contact **06 50 13 40 49** | asso.gouache@gmail.com

JOURNÉE ACTIVE

DATES A VOIR AVEC L'ASSOCIATION

Accueil des personnes à un stade débutant ou modéré de la maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Différents ateliers sont proposés: activités de mobilisations cognitives ludiques, conviviales, bienveillantes et adaptées ainsi que des sorties (équithérapie, ateliers de cuisine...) permet un répit aux aidants.

📍 La Bourliette 222 rue Hector Berlioz

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **06 79 30 63 11**

FORMATION DES AIDANTS

DATE À DÉFINIR

Formation pour les aidants afin d'apporter des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

Un nombre minimal de participants est requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé.

Organisé par France Alzheimer

Contact **06 79 30 63 11**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

DATE À DÉFINIR

Avec ou sans psychologue, ces entretiens visent à apporter écoute, soutien et conseils.

Organisé par France Alzheimer

Contact **06 79 30 63 11**

TEMPS DE REPIT POUR LES AIDANTS

DATE À DÉFINIR

L'association propose des temps de répit à la journée ou sur quelques jours mais également des temps de bien être pour les aidants.

Organisé par France Alzheimer

Contact **04 75 79 17 08**



MARCHES

CONFÉRENCE DÉBAT : AIDER UN PROCHE SANS S'OUBLIER : UNE PRIORITÉ

JEUDI 23 AVRIL DE 14H À 16H

Temps d'information et d'échange animé par Véronique Daniel, sociologue. Importance d'identifier les facteurs d'épuisement et de stress, découvrir des outils concrets, identifier les ressources accessibles.

📍 Salle Désiré Nicolas - Mairie

Organisé par la Maison de santé Le Pré Brun

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact : coordomspleprebrun@gmail.com

CONFÉRENCE DÉBAT : QUAND LES RÔLES PEUVENT S'INVERSER : OSEZ L'AIDE AUX AIDANTS

JEUDI 8 OCTOBRE DE 14H À 16H

Temps d'information et d'échange animé par Véronique Daniel, sociologue. Importance d'identifier les facteurs qui favorisent l'inversion des rôles, définir une stratégie de soutien adaptée et identifier les ressources accessibles.

📍 Salle Désiré Nicolas - Mairie

Organisé par la Maison de santé Le Pré Brun

SUR INSCRIPTION | GRATUIT |

Contact : coordomspleprebrun@gmail.com





MARSANNE ET COMMUNES ENVIRONNANTES

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 16H30

Lieu ressource composé de professionnels de santé qui organisent une coordination renforcée des soins et aides à domicile. Il propose des ateliers de prévention et d'éducation à la santé, un accompagnement pour les aidants, des activités de lutte contre l'isolement...etc.

 **A votre domicile**

Organisé par le CRT Ardèche-Drôme Méridionale

Contact **06 86 09 41 31** | contact@crt-adm.fr



MONTBRUN-LES-BAINS

LIEU RESSOURCE

LE DERNIER JEUDI DE CHAQUE MOIS DE 10H À 12H

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

 **Mairie – Le Village**

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 76 13 23 78** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

**JEUDIS 26 MARS, 30 AVRIL, 28 MAI, 25 JUIN, 30 JUILLET,
24 SEPTEMBRE, 22 OCTOBRE, 26 NOVEMBRE ET 17 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H**

Espace de soutien et d'écoute animé par une neuropsychologue qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

 **Résidence l'Anary – Route de la Condamine**

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 76 13 23 78** | plateformederepit@orsac-atrir.fr



MONTÉLIER

VIEILLESSE, AUTONOMIE ET DÉPENDANCE : QUE RESTE-T-IL DE L'INTIME ?

JEUDI 19 NOVEMBRE DE 10H À 22H

Une journée conviviale et réflexive pour s'informer, produire de la connaissance, faire évoluer les pratiques et échanger ensemble de la place de l'intime face au vieillissement grâce à différents regards et formats : un forum + une expo photo + un colloque avec 3 tables rondes et une conférence-conversation entre 2 philosophes.

📍 Espace Jean Giono

Organisé par Petits Frères des Pauvres – JALMALV – Philophiles

RÉSERVATION RECOMMANDÉE

Contact **07 78 41 83 28** | valence@petitsfreresdespauvres.fr



MONTÉLIMAR

SÉJOUR DE RÉPIT AIDANT/AIDÉ

TOUTE L'ANNÉE

La résidence propose des séjours temporaires d'une nuit à 6 mois en appartement meublé et équipé pour le binôme aidant/aidé. Ce séjour permet un temps de répit et facilite le lien social grâce aux animations de la résidence.

📍 Résidence Domitys – 15 Chemin des deux saisons

Organisé par la Résidence Domitys Les Alexis

SUR RÉSERVATION | PAYANT

Contact **07 64 49 48 03** | mathilde.thulie@domitys.fr

ENTRETIENS INDIVIDUELS

A LA DEMANDE

Avec ou sans psychologue selon les besoins, ils apportent écoute, soutien et conseils.

📍 Résidence Aquarelia – 85 Rue Louis Chancel

Organisé par France Alzheimer

GRATUIT | Contact **04 75 53 01 44**

FORMATION DES AIDANTS

SESSIONS CRÉÉES EN FONCTION DES DEMANDES

L'objectif est de proposer aux proches aidants des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

Organisé par France Alzheimer

Un nombre minimal de participants étant requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressés.

GRATUIT | Contact **04 75 53 01 44**

VISITES DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE POUR LES AIDANTS ET/OU LES AIDÉS

A LA DEMANDE

Visiter est notre priorité ! Parce que nous sommes convaincus de la dignité humaine et de la fraternité. Chaque visite peut prendre une forme différente : jeux de société, discussions, rires, lecture...

 **A domicile**

Organisé par la Société Saint Vincent de Paul

GRATUIT | Contact **07 67 28 55 45**

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES ET/OU FAMILIALES

TOUS LES LUNDIS DE 9H À 17H

La psychologue du Relais d'Aide aux Aidants vous reçoit pour aborder les difficultés que vous rencontrez. Sa mission est d'accueillir, soutenir, écouter, conseiller et informer toute personne qui aide son parent, son conjoint, un proche en situation de dépendance, de maladie ou de handicap.

 **Le Galoubet Centre Hospitalier- Quartier Beausseret**

Organisé par le Relais d'Aide aux Aidants du GHPP

SUR RENDEZ-VOUS | Contact **07 88 36 72 18** | relais-aide-aidants@ghpp.fr



PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

TOUS LES LUNDIS DE 10H30 À 14H30

Le Relais d'Aide aux Aidants vous écoute, vous conseille... si vous êtes épuisé, en difficulté dans votre rôle d'aidant et recherchez de l'information sur la maladie ou les troubles de votre proche.

Organisé par le Relais d'Aide aux Aidants du GHPP

Contact **07 88 36 72 18** | relais-aide-aidants@ghpp.fr

HALTE RELAIS

TOUS LES MARDIS ET JEUDIS DE 13H15 À 16H45

Les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentées, sont accueillies dans un espace où leurs sont proposées des activités adaptées afin de valoriser leurs compétences et de leur permettre de retrouver confiance et estime. Les proches aidants bénéficient alors d'un temps de répit et de détente.

 Résidence Aquarelia – 85 Rue Louis Chancel

Organisé par France Alzheimer

GRATUIT | Contact **04 75 53 01 44**

LIEU RESSOURCE

LE 4^{ÈME} JEUDI DE CHAQUE MOIS DE 10H À 12H

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

 Résidence Aquarelia – 85 Rue Louis Chancel

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | **GRATUIT**

Contact **04 75 26 94 33 / 06 20 17 31 86** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

NEURO MÉMO

TOUS LES VENDREDIS DE 14H À 16H

Quiz de culture générale, exercices de stimulation cognitive, visuelle et auditive en groupe.

 AM Services – 13 Rue Maréchal Leclerc

Organisé par AM Service

SUR RÉSERVATION | **PAYANT**

Contact **04 75 49 05 24** | am.services2607@gmail.com

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

**LUNDIS 13 AVRIL, 4 MAI, 1 JUIN, 6 JUILLET, 7 SEPTEMBRE,
5 OCTOBRE, 2 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H**

Espace de soutien et d'écoute animé par une intervenante sociale qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

📍 **Résidence Domitys Les Alexis – 5 Chemin des 2 saisons**
Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION I GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 85 29 31 40** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

CAFÉ PAPOTE

**JEUDIS 19 MARS, 9 AVRIL, 21 MAI, 25 JUIN
DE 9H À 10H30**

Moment de partage et d'échange entre parents ayant un/des enfants en situation de handicap.

📍 **L'Echo café – 163 Route de Marseille**
Organisé par les PEP SRA

INSCRIPTION CONSEILLÉE I GRATUIT

Contact **06 88 00 16 26** | ag.heim@lespepsra.org

HALTE-GARDERIE

**LUNDI 13 ET MARDI 14 AVRIL
DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H**

Halte-garderie pour 5 enfants en situation d'handicap, en présence de 5 professionnelles pour les accompagner durant ces temps.

Organisé par les PEP SRA

SUR RÉSERVATION I PAYANT

Contact **06 88 00 16 26** | ag.heim@lespepsra.org



VIVRE ET GRANDIR AVEC UN HANDICAP : RÉPONSES, RESSOURCES ET RÉPITS

MERCREDI 10 JUIN DE 15H À 18H

Forum pour les parents d'enfants en situation de handicap (de 2 à 20 ans) pour mieux comprendre les dispositifs (orientations, droits, parcours), faciliter les rencontres avec les acteurs locaux et penser le répit.

📍 IME Château de Milan – Rue Jules Courmont

Organisé par l'IME Château de Milan, PEP SRA, CAP Drôme Provençale

Contact **06 88 00 16 26** | ag.heim@lespepsra.org

MES YEUX : UN BIEN PRÉCIEUX !

JEUDI 18 JUIN
DE 10H À 17H

Journée de sensibilisation dédiée aux maladies de la rétine (DMLA, glaucome, cataracte), à destination des malades, des aidants et du grand public. Au programme : conférences animées par un médecin ophtalmologiste et une psychologue spécialisée en basse vision, un théâtre-forum proposé par Happi la Compagnie.

Tout au long de la journée, les stands des partenaires offriront informations, conseils et outils de prévention pour préserver la santé visuelle

📍 Palais des Congrès Aznavour, Entrée SUD – Avenue du 14 juillet

Organisé par l'antenne DMLA de Montélimar

Contact **06 21 29 82 46**

FAIRE SENS, LES RENDEZ-VOUS QUI ÉVEILLEN

JEUDI 8 OCTOBRE
DE 14H À 17H15

Ateliers de sensibilisation articulés autour des 5 sens : la vue (dépistage et contrôle), l'odorat (création de parfum), le goût (nutrition, atelier cuisine et dégustation), l'ouïe (musique et mouvement) et le toucher (fabrication en laine feutrée).

📍 CCAS – 27 Avenue d'Espoulette

Organisé par Solidarité Habitats

INSCRIPTION AUX ATELIERS SUR PLACE | GRATUIT

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu

CONFÉRENCE « TRAVERSER LE DEUIL »

JEUDI 08 OCTOBRE DE 17H15 À 18H15

Animée par Thanatosphère : l'importance de la mobilisation des sens dans les situations de deuil.

📍 **CCAS - 27 Avenue d'Espoulette**

Organisé par Solidarité habitats

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **06 31 74 48 88** | contact@solhab.eu



MONTMEYRAN

CYCLE D'ATELIER DE RÉDACTION DES DIRECTIVES ANTICIPÉES

LUNDIS 23 MARS, 13 ET 27 AVRIL DE 10H À 12H

Cycle de 4 ateliers pour informer et accompagner dans la rédaction de vos Directives anticipées et de vos dernières volontés., dans un cadre bienveillant et convivial.

📍 **Hôtel de Ville – 5 Place de la Mairie**

Organisé par Thanatosphère

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **06 03 82 15 00** | contact@thanatosphere.fr





JOURNÉES

Départementales

DES AIDANTS

NYONS

SAMEDI
➤ 9 MAI

📍 **Maison de Pays**
128 Promenade de la Digue



10H

Ouverture de la journée

11H À 12H

Théâtre forum « Les aidants, c'est qui ? »

par la compagnie la Troupuscule – l'Envol.

12H À 13H

Café papote

Espace d'échanges entre aidants
en présence d'une neuropsychologue.

13H30 À 14H

Atelier de mouvements bien-être

(inscription sur place le jour J)

14H À 15H Conférence à 2 voix

« Les proches aidants : un autre regard »

par Eric FIAT et Hélène VIENNET.

15H À 15H45

Table ronde « Les limites du maintien à domicile »

(tout public : aidés, aidants, professionnels)

15H À 15H45

Atelier de mouvements bien-être

(inscription sur place le jour J)





15H45 À 16H45

Café papote

16H À 17H

Atelier percussions

avec Tambo

17H À 18H30

Clôture festive autour
d'un **concert « Bal tzigane »**
avec Zénékar

**Besoin d'un transport
pour vous rendre
à cet événement ?**

Vous pouvez
également proposer
un covoiturage via
le dispositif MOBISOL
(Carrefour des Habitants
du Nyonsais) :

04 75 26 47 31



Et aussi... tout au long de la journée

L'espace ressources avec des stands d'informations, de mise en situation, de démonstrations, animé par des acteurs locaux et institutionnels.

L'espace bien-être et bain sonore avec la présence du bao-pao

Maquillez votre lien aidant-aidé avec la maquilleuse artistique L'ARTelier

Recueil de témoignages des aidants

Propositions gourmandes avec les galettes bretonnes du food-truck
Pilles Poêle

Visitez le Truck Soliha : véhicule aménagé en mini logement 100% adapté

Testez le basket fauteuil avec le Comité départemental et le Club handisport
des Baronnie

Partagez un moment sportif avec mobil'Sport

PLUS D'INFOS

Plateforme de répit Escapade

04 75 26 94 33 | 06 85 30 30 59





NYONS

SÉJOUR DE RÉPIT ET DE RESSOURCEMENT

TOUTE L'ANNÉE
DE 1 JOURNÉE À 3 SEMAINES

Accueil de l'aidant, de la personne fragilisée ou du binôme aidant/aidé au sein du foyer le temps d'un séjour de répit avec un accompagnement individualisé.

📍 Maison de la Rochette – 712 chemin de Saint Martin

Organisé par la Maison de la Rochette

SUR RÉSERVATION I PAYANT

Contact **06 79 79 25 96** | larochette@duparay.fr

FORMATION DES AIDANTS

SESSIONS CRÉÉES EN FONCTION DES DEMANDES

L'objectif est de proposer aux proches aidants des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

Organisé par France Alzheimer

Un nombre minimal de participants étant requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressés.

GRATUIT | Contact **06 15 13 75 87**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

A LA DEMANDE

Avec ou sans psychologue selon les besoins, ils apportent écoute, soutien et conseils.

📍 Maison de Pays, Centre St-Vincent ou à domicile

Organisé par France Alzheimer

GRATUIT | Contact **06 15 13 75 87**



HALTE RELAIS

**TOUS LES JEUDIS
DE 14H À 17H**

Les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentées, sont accueillies dans un espace où leurs sont proposées des activités adaptées afin de valoriser leurs compétences et de leur permettre de retrouver confiance et estime. Les proches aidants bénéficient alors d'un temps de répit et de détente.

📍 **Centre St-Vincent (salle St-Jean) – 30 Rue Henri Debiez**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact 06 15 13 75 87

LIEU RESSOURCE

**LE 2^{ÈME} JEUDI DE CHAQUE MOIS
DE 13H30 À 15H30**

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

📍 **Résidence Moun Oustaou – 6 Rue Ferdinand Vigne**

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 85 30 30 59** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

GROUPES DE PAROLES

JEUDI 16 AVRIL

Un espace de soutien et d'écoute, animé par un psychologue et un bénévole, qui permet à chacun de s'exprimer et de partager son vécu et ses ressentis.

📍 **Maison de Pays – 128 Promenade de la Digue**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **06 80 66 60 53**



GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

LES LUNDIS 13 AVRIL, 11 MAI, 8 JUIN, 13 JUILLET,
14 SEPTEMBRE, 5 OCTOBRE, 9 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H

Espace de soutien et d'écoute animé par une neuropsychologue qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

📍 FJT Maison Constantin – 36 Avenue Paul Laurens

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 19 14 02 02** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

LIEU RESSOURCE

LE 2ÈME JEUDI DE CHAQUE MOIS
DE 13H30 À 15H30

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

📍 Résidence Moun Oustaou – 6 Rue Ferdinand Vigne

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 85 30 30 59** | plateformederepit@orsac-atrir.fr



PEYRAUD

CHAUFFE CITRON

LE 1^{ER} LUNDI DU MOIS DE 14H30 À 15H30

Maintenir le lien social notamment au travers du jeu. Il s'agit d'un jeu instructif, convivial, qui entretient la mémoire. Le dispositif repose sur un cycle de rendez-vous réguliers, collectifs. Chaque séance porte sur un sujet mystère qu'il faut découvrir avec un fil rouge de 4 étapes : une énigme à résoudre, des questions de curiosité, une lecture à voix haute et un test de mémoire. La séance se termine sur des suggestions d'activités permettant de prolonger le rendez-vous, en lien avec les ressources du territoire.

📍 Salle d'animation rurale

Organisé par le CCAS

GRATUIT | Contact **04 75 34 01 10** | commune.peyraud@wanadoo.fr

PEINTURE

LES JEUDIS DE 14H À 17H

Cours de peinture.

 Salle d'animation rurale

Organisé par le Club des seniors, la Cascade des âges

ADHÉSION DE 22€/AN | Contact **06 88 57 27 31**



PIERRELATTE

LÂCHER PRISE

MERCREDI 11 MARS DE 14H30 À 16H30

Apprendre à lâcher prise par la technique des bienfaits du rire.

 EPA Résidence la Pastourelle – 14 Avenue Charles Jaume

Organisé par la Résidence la Pastourelle

SUR RÉSERVATION | **GRATUIT**

Contact **04 75 96 12 00** | animation@residencelapastourelle.fr

COMPRENDRE ET ACCEPTER SES ÉMOTIONS

MERCREDI 13 MAI DE 14H30 À 16H30

Comprendre et accepter ses émotions avec les techniques de la psychologie positive.

 EPA Résidence la Pastourelle - 14 avenue Charles Jaume

Organisé par la Résidence la Pastourelle

SUR RÉSERVATION | **GRATUIT**

Contact **04 75 96 12 00** | animation@residencelapastourelle.fr



RÉMUZAT

LIEU RESSOURCE

**LE 2^{ÈME} LUNDI DE CHAQUE MOIS
DE 10H À 12H**

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

 Mairie de Rémuzat – Le Village

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SUR RENDEZ-VOUS | **GRATUIT**

Contact **04 75 26 94 33 / 06 20 17 31 86** | plateformederepit@orsac-atrir.fr



ROMANS-SUR-ISÈRE

SÉJOUR DE RÉPIT AIDANT/AIDÉ

TOUTE L'ANNÉE

La résidence propose des séjours temporaires d'une nuit à 6 mois en appartement meublé et équipé pour le binôme aidant/aidé. Ce séjour permet un temps de répit et facilite le lien social grâce aux animations de la résidence.

📍 Résidence Domitys – 3 Allée du Dr Bonnet

Organisé par la Résidence Domitys L'Estampe

SUR RÉSERVATION | PAYANT

Contact **07 64 49 48 03** | mathilde.thulie@domitys.fr

ACCUEIL DE JOUR

DE JANVIER À DÉCEMBRE DE 9H À 17H

Profiter d'un temps de répit, prévenir l'épuisement physique et psychique de l'aidant et rompre l'isolement.

📍 EHPAD Clairefond - HDN

Organisé par EHPAD Clairefond

SUR INSCRIPTION | PAYANT

Contact **04 75 05 77 75**

ATELIER ERGOTHÉRAPIE

LES VENDREDIS DU 9 JANVIER AU 18 DÉCEMBRE DE 14H À 16H

Atelier de prévention, information, partage de bonnes pratiques ayant également pour objectif de rompre l'isolement.

📍 Salle Kiné/sport - EHPAD Clairefond - HDN

Organisé par CRT Drôme Nord

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **04 75 05 46 60**



ATELIER NUTRITION SENIORS

LES LUNDIS DU 12 JANVIER AU 15 DÉCEMBRE DE 14H30 À 16H

Atelier de prévention permettant de lutter contre l'isolement des aidants. L'objectif est de donner de l'information en termes de nutrition et partager les bonnes pratiques.

 **EHPAD Clairefond - HDN**

Organisé par CRT Drôme Nord

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **04 75 05 46 60**

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

LES 2^{ÈME} ET 4^{ÈME} MERCREDIS DE CHAQUE MOIS DE 14H À 17H

Moment d'échanges pour les aidants et les personnes isolées.

 **L'atelier du jus – 13 Place Maurice Faure**

Organisé par CRT Drôme Nord

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **04 75 05 46 60**

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

LE 4^{ÈME} SAMEDI DU MOIS DE 10H À 11H30

Espace de soutien et d'écoute animé par une psychologue et un bénévole qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

 **Lieu d'être – 23 avenue de Saint Donat**

Organisé par la plateforme de répit Lieu d'être

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **04 75 47 76 31** | aj.psychologue@lespepsra.org

CAFÉ MORTEL

JEUDIS 26 MARS ET 30 AVRIL DE 19H À 21H

Le Café mortel propose un espace bienveillant pour partager des témoignages personnels autour de la mort ou simplement écouter. Chacun s'exprime librement, sans commentaire ni conseil, dans un cadre sécurisant et respectueux.

 **Café associatif Le PasSage – 8 place Fontaine Couverte**

Organisé par Thanatosphère

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **06 03 82 15 00** | contact@thanatosphere.fr

« ON NE MOURRA PAS D'EN PARLER » : LA MORT NUMÉRIQUE

JEUDI 2 AVRIL DE 10H À 12H

Mort numérique et enjeux liés aux traces en ligne après un décès. Clarifier les droits, obligations et démarches possibles pour les proches. Réfléchir aux enjeux éthiques, mémoriels et relationnels du numérique après la mort. Favoriser l'anticipation et la transmission des volontés concernant son héritage numérique.

📍 Maison de quartier des Ors – 26 rue Magnard

Organisé par Thanatosphère

SUR RÉSERVATION | Contact 04 75 72 16 15

« ON NE MOURRA PAS D'EN PARLER » : BALADE AU CIMETIÈRE

JEUDI 7 MAI DE 10H À 12H

En lien avec l'évènement national « Printemps des cimetières ». Découvrir le cimetière comme un lieu vivant de mémoire, d'histoire et de transmission. Comprendre la législation funéraire qui encadre l'organisation et l'usage des cimetières. Clarifier les différents types de sépultures et de concessions. Lever des idées reçues sur les droits et obligations des familles.

📍 Maison de quartier des Ors – 26 rue Magnard

Organisé par Thanatosphère

SUR RÉSERVATION | Contact 04 75 72 16 15

« ON NE MOURRA PAS D'EN PARLER » : MÉMOIRE, TRACES ET TRANSMISSION

JEUDI 4 JUIN DE 10H À 12H

Explorer ce que l'on transmet : souvenirs, valeurs, récits, traces matérielles et immatérielles. Faire le lien entre corps, numérique, cimetière, don. Interroger ce qui reste après nous.

📍 Maison de quartier des Ors – 26 rue Magnard

Organisé par Thanatosphère

SUR RÉSERVATION | GRATUIT | Contact 04 75 72 16 15





SAILLANS

ENSEMBLE PRÉPARONS NOS CHOIX : CONFÉRENCE ET SPECTACLE

SAMEDI 28 MARS DE 14H30 À 18H

A 14h30, conférence discussion sur la rédaction des directives anticipées et des dernières volontés. Suivie, à 17h par le spectacle de magie et mentalisme « Le papillon noir », de Solen Briand, témoignage singulier sur la fin de vie et le rôle des aidants.

 **EVS Le Forum – 13 Rue Raoul Lambert**

Organisé par Thanatosphère

SANS INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **06 03 82 15 00** | contact@thanatosphere.fr

« ON NE MOURRA PAS D'EN PARLER » : LÉGISLATION FUNÉRAIRE

JEUDI 2 AVRIL DE 10H À 12H

Atelier pour comprendre les étapes réglementaires de l'organisation de funérailles et détailler les prestations funéraires afin d'informer et permettre des choix éclairés.

 **EVS Le Forum – 13 Rue Raoul Lambert**

Organisé par Thanatosphère

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **04 75 22 31 71**

CYCLE D'ATELIER DE RÉDACTION DES DIRECTIVES ANTICIPÉES

LUNDIS 20 AVRIL, 4 ET 18 MAI, 1ER JUIN DE 10H À 12H

Cycle de 4 ateliers pour informer et accompagner dans la rédaction de vos Directives anticipées et de vos dernières volontés., dans un cadre bienveillant et convivial.

 **EVS Le Forum – 13 Rue Raoul Lambert**

Organisé par Thanatosphère

SUR INSCRIPTION | GRATUIT | Contact **06 03 82 15 00** | contact@thanatosphere.fr



SAINT-AUBAN-SUR-L'OUVÈZE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

TOUS LES MARDIS DU 24 FÉVRIER AU 19 MAI DE 14H À 15H

Des séances douces et adaptées, pensées pour les seniors et les aidants, afin de bouger en toute sécurité et à son rythme. Bien dans sa tête, bien dans son corps, ces ateliers offrent une parenthèse bénéfique pour se ressourcer et préserver sa santé au quotidien.

📍 Salle de la Mairie - Place du jeu de Paume

Organisé par le CRT des Baronnie

SUR RÉSERVATION | GRATUIT |

Contact **04 75 26 94 39** | crtlesbaronnies@orsac-atrir.fr



SAINT-CHRISTOPHE ET LE LARIS

ACTION SANTÉ HAUTE HERBASSE

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS DE 9H À 17H

Accompagnements de la personne dans son projet de soin ainsi que de l'entourage. Propositions d'après-midi récréatives et soirées santé.

📍 Place des écoles – Crépol ou à domicile si besoin

Organisé par AS2H

SUR RENDEZ VOUS | Contact **06 33 51 09 61** | sante.herbasse@gmail.com





SAINT-DONAT

HALTE RELAIS

TOUS LES LUNDIS DE 14H À 16H30

La Halte Relais France Alzheimer de Laveyron propose aux proches aidants un temps de répit et de détente en assurant l'accueil des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentées. Des activités adaptées leur sont proposées afin de valoriser leurs compétences et leur permettre de retrouver confiance et estime en elles.

 **CCAS – Salle Bajard, Place Chancel**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 05 32 12 ou 06 26 80 55 87**

FORMATION DES AIDANTS

A destination des aidants son objectif est d'apporter des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

Un nombre minimal de participants étant requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressé.

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 05 32 12 ou 06 26 80 55 87**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

A LA DEMANDE

Avec ou sans psychologue selon les besoins, ils apportent écoute, soutien et conseils.

 **CCAS – Salle Bajard, Place Chancel ou à domicile si impossibilité de se déplacer**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 05 32 12 ou 06 26 80 55 87**



TEMPS DE RÉPIT POUR LES AIDANTS

L'association propose des temps de répit à la journée ou sur quelques jours mais également des temps de bien-être pour les aidants qui accompagnent un proche touché par la maladie.

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **06 79 30 63 11**



SAINT-JEAN-EN-ROYANS

HALTE RÉPIT

LE JEUDI DE 14H À 17H

Les haltes répit permettent à des personnes âgées en perte d'autonomie, en situation de handicap ou atteintes de maladies neurodégénératives, de participer une demi-journée à des activités socioculturelles et ludiques, en dehors du domicile. La personne aidée est prise en charge dans un lieu agréable, adapté et sécurisé et encadré par du personnel formé.

📍 **Clos Lamberton – 42 rue Hector Alleobert**

Organisé par la plateforme de répit Lieu d'être et le SSIAD de St Jean en Royans

SUR INSCRIPTION | 9 € | Contact **04 75 47 76 31** | aj.lieudetre@lespepsra.org

« ON NE MOURRA PAS D'EN PARLER » : LE DON DU CORPS À LA SCIENCE, DON D'ORGANES ET DE TISSUS

MARDI 24 NOVEMBRE DE 10H À 12H

Un atelier pour comprendre les démarches, implications et modalités d'autorisation ou de refus du don du corps, d'organes et de tissus, et apprendre comment en parler sereinement à ses proches afin que ses volontés soient connues et respectées.

📍 **Centre Social La Paz – Rue des écoles**

Organisé par Thanatosphère

SUR RÉSERVATION | Contact **04 75 47 76 55**



SAINT-LAURENT-D'ONAY

ACTION SANTÉ HAUTE HERBASSE

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS DE 9H À 17H

Accompagnements de la personne dans son projet de soin ainsi que de l'entourage. Propositions d'après-midi récréatives et soirées santé.

📍 Place des écoles – Crépol ou à domicile si besoin

Organisé par AS2H

SUR RENDEZ VOUS | Contact **06 33 51 09 61** | sante.herbasse@gmail.com



SAINT-PAUL-LÈS-ROMANS

FORUM BIEN VIEILLIR

MARDI 6 OCTOBRE DE 14H À 18H 30

Evènement dédié aux plus de 60 ans. Il vise à promouvoir le vieillissement actif et en bonne santé. Proposition de stands d'information tenus par des professionnels de santé et acteurs locaux. Des animations et une conférence rythmeront l'après-midi.

📍 Salle des fêtes

Organisé par La Maison de santé pluridisciplinaire de Chatillon Saint Jean

GRATUIT | Contact **06 29 05 46 59** | msp.chatillon@gmail.com



SAINT-PAUL-TROIS-CHATEAUX

LIEU RESSOURCE

LE 1^{ER} JEUDI DE CHAQUE MOIS DE 10H À 12H

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

📍 Centre socioculturel Mosaïc – 10 Rue du Serre Blanc

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | **GRATUIT**

Contact **04 75 26 94 33 / 06 72 06 28 20** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS ET ACCUEIL DES AIDÉS

MARDIS 17 MARS, 21 AVRIL, 12 MAI, 16 JUIN, 21 JUILLET,
15 SEPTEMBRE, 20 OCTOBRE, 17 NOVEMBRE, 15 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H

Temps d'échanges entre aidants accompagné par une neuropsychologue autour d'une thématique mensuelle. Simultanément, les aidés sont accueillis dans une salle attenante en présence d'une infirmière et d'un animateur proposant un atelier sensoriel, ludique, relaxant...

📍 Espace Coluche – 10 Rue du Serre Blanc

Organisé par le Centre socioculturel Mosaïc

RÉSERVATION POUR LES PERSONNES AIDÉES | GRATUIT

Contact **04 75 00 82 30** | accueil@mosaic26.fr

CAFÉ PAPOTE

JEUDIS 26 MARS, 23 AVRIL, 28 MAI DE 9H À 10H30

Moment de partage et d'échange entre parents ayant un/des enfants/s en situation de handicap.

📍 Brasserie Le Caprice – 24 Place de la Libération

Organisé par les PEP SRA

INSCRIPTION CONSEILLÉE | GRATUIT

Contact **06 88 00 16 26** | ag.heim@lespepsra.org

ATELIER SOPHROLOGIE

VENDREDIS 13 MARS, 03 AVRIL, 22 MAI, 12 JUIN, 10 JUILLET,
18 SEPTEMBRE, 16 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE, 4 DÉCEMBRE
DE 14H À 15H

Séance permettant aux aidants de se détendre grâce à la maîtrise de la respiration afin d'éviter leur épuisement.

📍 Espace Coluche – 10 Rue du Serre Blanc

Organisé par le Centre socioculturel Mosaïc

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **04 75 00 82 30** | accueil@mosaic26.fr





JOURNÉES

Départementales

DES AIDANTS

SAINT-SORLIN-EN-VALLOIRE

JEUDI

➤ 28 MAI

📍 Salle polyvalente
200 route de la Valloire



9H30

Ouverture de la journée

10H À 12H

Ateliers et stands d'information

- Ateliers handisports et mises en situation (braille, langage des signes, basket en fauteuil...)
- Atelier « combinaison vieillissement »
- Animations artistiques : clowns Cri du Sonotone sur la thématiques aidants, portraitistes, sieste musicale...
- Temps conviviaux : Les Insatiables (loto gourmand)
- Café des aidants avec psychologue
- Conseils et démonstrations/manipulations : kinésithérapeute, pharmacie
- Gestes et postures, alimentation de l'aidant
- Truck SOLIHA

De nombreuses associations tiendront un stand d'information.
Possibilité d'accueil des aidés par des professionnels.





10H30 À 12H

Conférence « Oser l'aide aux aidants ! »

par Véronique DANIEL.

La vie de tout aidant est souvent un quotidien aux multiples défis. Au fil de la rencontre seront abordées les questions de la préservation de soi et de la prévention de l'épuisement lorsque l'on devient l'aidant de son proche. Seront également explorés des moyens simples de s'offrir des moments de répit pour souffler, ainsi que les ressources accessibles près de chez soi pour être soutenu dans cette démarche.

12H À 13H15

Temps de pause repas (possibilité de se restaurer sur place).

13H15 À 17H

Reprise des ateliers et des stands

15H À 17H

Conférence « Les proches aidants : un autre regard »

par Eric FIAT.

Tout au long de cette conférence seront abordées la manière dont le handicap ou la maladie arrive à la maison, ainsi que les bouleversements que cela peut engendrer. Seront également évoquées la fatigue qui s'installe, souvent niée, ainsi que les solutions d'aide aux aidants.

17H Clôture

PLUS D'INFOS

Coordination Autonomie

Prévention Drôme des Collines

06 74 61 20 95 | vleydier@ladrome.fr





JOURNÉES

Départementales

DES AIDANTS

SAINT VALLIER

SAMEDI
➤ 18 AVRIL

📍 Médiathèque départementale
Drôme des Collines
5 avenue Eugène Buissonnet



DE 14H30 À 17H

**Théâtre forum « les Z'aidants »
par la compagnie des autres**

Entrée libre

PLUS D'INFOS

Coordination Autonomie
Prévention Drôme des Collines

06 74 61 20 95 | vleydier@ladrome.fr





SAINT-VALLIER

ACCUEIL DE JOUR

DE JANVIER À DÉCEMBRE DE 9H À 17H

Profiter d'un temps de répit, prévenir l'épuisement physique et psychique de l'aidant et rompre l'isolement.

📍 EHPAD Les Vallées - HDN

Organisé par EHPAD Les Vallées

SUR INSCRIPTION | PAYANT | Contact 04 75 21 81 72



SÉDERON

LIEU RESSOURCE

**LE 2^{ÈME} JEUDI DE CHAQUE MOIS
DE 10H À 12H**

Permanence d'accueil et d'information. Evaluation personnalisée de la situation de l'aidant et de l'aidé et suivi ponctuel.

📍 Mairie – Le Village

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact : **04 75 26 94 33 / 06 76 13 23 78** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

**LUNDIS 16 MARS, 20 AVRIL, 18 MAI, 15 JUIN, 20 JUILLET,
21 SEPTEMBRE, 19 OCTOBRE, 16 NOVEMBRE ET 14 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H**

Espace de soutien et d'écoute animé par une neuropsychologue qui permet à chacun de s'exprimer sur son vécu et ses ressentis.

📍 Mairie – Le Village

Organisé par la Plateforme de répit des aidants ESCAPADE

SANS RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 33 / 06 19 14 02 02** | plateformederepit@orsac-atrir.fr

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**TOUS LES MARDIS DU 24 FÉVRIER AU 19 MAI
DE 16H À 17H**

Des séances douces et adaptées, pensées pour les seniors et les aidants, afin de bouger en toute sécurité et à son rythme. Bien dans sa tête, bien dans son corps, ces ateliers offrent une parenthèse bénéfique pour se ressourcer et préserver sa santé au quotidien.

 **Salle de la Mairie**

Organisé par le CRT des Baronnies

SUR RÉSERVATION | GRATUIT

Contact **04 75 26 94 39** | crtedesbaronnies@orsac-atrir.fr



TAIN-L'HERMITAGE

ENTRETIENS INDIVIDUALISÉS DES AIDANTS

LES LUNDIS, MARDIS, MERCREDIS ET JEUDIS DE 9H À 12H

Entretiens d'évaluation, d'aide, d'orientation et/ou d'accès aux droits.

 **Espace Simone Veil – 55 allée du Parc**

Organisé par Arche Agglo

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **06 60 87 74 11** | escale.repit@archeagglo.fr

HALTE RÉPIT

LES MERCREDIS DE 13H30 À 17H

Accueil des personnes aidées pour un après midi de détente et de créativité.

 **Espace Simone Veil – 55 allée du Parc**

Organisé par Arche Agglo et la plateforme de répit Lieu d'être

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **06 60 87 74 11** | escale.repit@archeagglo.fr

TEMPS DE LOISIRS

LES LUNDIS, MARDIS ET JEUDIS DE 13H30 À 17H

Intervention d'un professionnel qualifié pour offrir des animations adaptées aux aidants : yoga, art thérapie, musicothérapie, jardinage, sortie sur le territoire...

Les aidants peuvent venir accompagné de la personne aidée.

📍 **Espace Simone Veil – 55 allée du Parc**

Organisé par Arche Agglo et la plateforme de répit Lieu d'être

GRATUIT

Contact : **06 60 87 74 11** | escale.repit@archeagglo.fr



VALENCE ET ALENTOURS

VISITES DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE POUR LES AIDANTS ET/OU LES AIDÉS

A LA DEMANDE

Dans le cadre de leur mission « Solidarité Aidants », les jeunes en service civique proposent des visites de convivialité d'1h30 à 2h pour permettre un temps de répit aux aidants.

📍 **A domicile**

Organisé par UnisCité

Contact **04 75 56 66 92** | drome@uniscite.fr





VALENCE

SÉJOUR DE RÉPIT AIDANT/AIDÉ

TOUTE L'ANNÉE

La résidence propose des séjours temporaires d'une nuit à 6 mois en appartement meublé et équipé pour le binôme aidant/aidé. Ce séjour permet un temps de répit et facilite le lien social grâce aux animations de la résidence.

📍 Résidence Domitys – 27 Chemin Gaston Renaud

Organisé par la Résidence Domitys L'abricotine

SUR RÉSERVATION | PAYANT | Contact **07 64 49 48 03** | mathilde.thulie@domitys.fr

VISITES DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE POUR LES AIDANTS ET/OU LES AIDÉS

A LA DEMANDE

Visiter est notre priorité ! Parce que nous sommes convaincus de la dignité humaine et de la fraternité. Chaque visite peut prendre une forme différente : jeux de société, discussions, rires, lecture...

📍 A domicile

Organisé par la Société Saint Vincent de Paul

Contact **07 67 28 55 45**

ATELIERS DE RELAXATION

UN MARDI SUR 2 (POUR LES DATES NOUS CONTACTER) DE 14H30 À 16H30

📍 42 avenue des Langories

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | Contact **04 75 79 17 08**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

A LA DEMANDE

Avec ou sans psychologue selon les besoins, ils apportent écoute, soutien et conseils.

📍 42 C Avenue des Langories

Organisé par France Alzheimer

Contact **04 75 79 17 08** | contact26@francealzheimer.org



JOURNÉES

Départementales

DES AIDANTS

VALENCE

MERCREDI
➤ 17 JUIN

📍 **Médiathèque F. Mitterrand**
Latour-Maubourg



Parvis Place Latour-Maubourg

DE 13H30 À 18H

Un espace ressources pour les aidants, sur le parvis de la médiathèque, avec des stands d'informations animés par des acteurs locaux et départementaux.

- Ateliers de sensibilisation proposés par le Comité HandiSport.
- Animations musicales et clownesques.
- Propositions gourmandes.

Tout l'après-midi, l'accueil des aidés sera assuré.

Dans la médiathèque F. Mitterrand

DE 15H30 À 17H

Conférence « La fatigue de l'aidant »

par **Éric FIAT**, philosophe.

PLUS D'INFOS

Coordination Autonomie
Prévention Vallée de la Drôme

06 75 92 13 17

cap-valleedeladrome@ladrome.fr



HALTE RELAIS

**LES LUNDIS ET JEUDIS
DE 13H30 À 16H30**

La Halte Relais France Alzheimer de Valence propose aux proches aidants un temps de répit et de détente en assurant l'accueil des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentée. Des activités adaptées leur sont proposées afin de valoriser leurs compétences et leur permettre de retrouver confiance et estime en elles.

 **42 C Avenue des Langories**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION I GRATUIT

Contact **04 75 79 17 08** I contact26@francealzheimer.org

PERMANENCES POUR LES PARENTS DONT LES ENFANTS SONT EN SOUFFRANCE SCOLAIRE

**LES LUNDIS DE 13H À 14H - LES JEUDIS DE 8H30 À 9H30
SAUF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES**

Vous vous posez des questions sur les difficultés de votre enfant qui a du mal à rester à l'école ? Lors de ces permanences, vous pourrez échanger autour de ses difficultés et des vôtres.

 **Fabrico - 7 rue Belle Image**

Organisé par La Motiv' (Association L'Air de Liens)

RÉSERVATION CONSEILLÉE I GRATUIT

Contact **06 58 51 89 29** I contact@lairdeliens.com

JOURNÉE ACTIVE

**TOUS LES MERCREDIS
DE 10H À 12H ET/OU DE 13H30 À 16H30**

Activités de mobilisations cognitives ludiques, conviviales, bienveillantes et adaptées ainsi que des sorties pour les personnes à un stade débutant ou modéré de la maladie d'Alzheimer.

 **42C Avenue des Langories**

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION I Contact **04 75 79 17 08** I contact26@francealzheimer.org

GROUPE DE PAROLES

VENDREDIS 24 AVRIL, 22 MAI, 19 JUIN, 11 SEPTEMBRE,
9 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE ET 4 DÉCEMBRE
DE 14H À 16H

Animé par un psychologue et un bénévole.

📍 42C Avenue des Langories

Organisé par France Alzheimer

SUR INSCRIPTION | GRATUIT

Contact **04 75 79 17 08** | contact26@francealzheimer.org

CONFÉRENCE PARTICIPATIVE

JEUDIS 26 MARS (THÉMATIQUE EN COURS DE PROGRAMMATION),
23 AVRIL (LES COMPÉTENCES PARENTALES),
21 MAI (LA VIE INTIME DE NOS GARÇONS),
18 JUIN (LA PHOBIE SCOLAIRE EN TEMPS DE VACANCES)
DE 18H À 19H30

Un moment d'échange et de soutien autour d'un café et d'une
thématique définie, entre parents de jeunes en souffrance scolaire.

📍 Fabrico - 7 rue Belle Image

Organisé par La Motiv' (Association L'Air de Liens)

RÉSERVATION CONSEILLÉE | GRATUIT

Contact **06 58 51 89 29** | contact@lairdeliens.com

RENCONTRES ENTRE PARENTS DE JEUNES EN SOUFFRANCE SCOLAIRE

SAMEDIS 4 ET 25 AVRIL, 6 JUIN, 4 JUILLET, 12 SEPTEMBRE,
3 OCTOBRE, 7 NOVEMBRE ET 5 DÉCEMBRE
DE 10H À 11H30

Un moment d'échange et de soutien autour d'un café, entre parents de
jeunes en souffrance scolaire.

📍 Fabrico - 7 rue Belle Image

Organisé par La Motiv' (Association L'Air de Liens)

RÉSERVATION CONSEILLÉE | GRATUIT

Contact **06 58 51 89 29** | contact@lairdeliens.com



FORMATION DES AIDANTS

A destination des aidants, son objectif est d'apporter des informations sur la maladie d'Alzheimer et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement.

Un nombre minimal de participants étant requis, merci de vous faire connaître si vous êtes intéressés.

Organisé par France Alzheimer

Contact **04 75 79 17 08** | contact26@francealzheimer.org

CAFÉ MORTEL

MERCREDI 18 MARS

DE 18H30 À 20H30

Le Café mortel propose un espace bienveillant pour partager des témoignages personnels autour de la mort ou simplement écouter. Chacun s'exprime librement, sans commentaire ni conseil, dans un cadre sécurisant et respectueux.

📍 **Café associatif Le Cause toujours – 8 Rue Gaston Rey**

Organisé par Thanatosphère

ENTRÉE LIBRE | GRATUIT

Contact **06 03 82 15 00** | contact@thanatosphere.fr



VALHERBASSE

ACTION SANTÉ HAUTE HERBASSE

LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS

DE 9H À 17H

Accompagnements de la personne dans son projet de soin ainsi que de l'entourage. Propositions d'après-midi récréatives et soirées santé.

📍 **Place des écoles – Crépol ou à domicile si besoin**

Organisé par AS2H

SUR RENDEZ-VOUS | Contact **06 33 51 09 61**



| LES PARTENAIRES |

| ADAPEI | ADMR | AESIO | AGIRC/ARRCO | AIDE AUX FAMILLE | AM SERVICES |
APAJH | ARCHE AGGLO | ARCHIPEL 427 | ASSOCIATION DMLA MONTÉLIMAR |
ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS | ASSOCIATION L'AIR DE LIENS | AS2H |
ATELIER GOUACHE | CARREFOUR DES HABITANTS DU NYONSAIS | CCAS DE
BOURG DE PÉAGE | CCAS DE CREST | CCAS DE NYONS | CCAS DE PEYRAUD | CCAS
DE SAINT-DONAT-SUR-L'HERBASSE | CCAS DE SAINT-SORLIN-EN-VALLOIRE |
CCBDP | COLLECTIF DRÔME HANDICAP | CLUB SÉNIORS LA CASCADE DES
ÂGES | CPAM DE BOURG-LÈS-VALENCE | CRT ARDÈCHE-DRÔME MÉRIDIONALE
| CRT DES BARONNIES | CENTRE SOCIOCULTUREL MOSAÏC | CFPPA DRÔME |
CLOWNS ZHOPITAUX | CNSA | COMITÉ HANDISPORT DRÔME | COMMUNAUTÉ
360 | COMMUNE DE BOURG-DE-PÉAGE | COMMUNE DE NYONS | COMMUNE
DE SAINT SORLIN EN VALLOIRE | DÉPARTEMENT DE LA DRÔME | DIVA
SANTÉ NATURELLE | DJINN COMPAGNIE | DOMITYS | ECOUTE ESSENTIELLE |
EHPAD DES VALLÉES | EHPAD MAISON DE BEAUVOIR | FRANCE ALZHEIMER
| FRANCE PARKINSON | GHPP | IME CHÂTEAU DE MILAN | JALMALV | L'OASIS |
LA MOTIV' | LE MAS DE SCOTT | LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES | LES
PHILOPHILES | LES VERTÉBRÉES | LES ZAZA'S | LYCÉE DES MANDAILLES |
MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE DE LA DRÔME | MFR MONDY
| MAISON DE LA ROCHETTE | MAISON DE SANTÉ LE PRÉ BRUN | MAISON DE
SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE DE CHÂTILLON-SAINT-JEAN | MÉDIATHÈQUES
DÉPARTEMENTALES DE CREST ET DE SAINT-VALLIER | MÉDIATHÈQUE
F. MITTERRAND | MSA | MUSICA VOSTRA | ORSAC-ATRIR | PEP SRA | PHARMACIE
DE SAINT SORLIN EN VALLOIRE | PLATEFORME DE RÉPIT ESCAPADE |
PLATEFORME DE RÉPIT LIEU D'ÊTRE | PLATEFORME DE RÉPIT TOUT HANDICAP
PEP SRA | PLATEFORME DE RÉPIT TOUT POUR LES AIDANTS | PORTE DE
DRÔME ARDÈCHE | PROBTP | PSMS | RADIO ST FERRÉOL | RELAIS DU BIEN-ÊTRE |
RÉPIT BULLE D'AIR | RÉSIDENCE LA PASTOURELLE | SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-
PAUL | SOLIDARITÉ HABITATS | SOLIHA DRÔME | SSIAD SAINT-JEAN-EN-ROYANS
| SSIAD SAINT SORLIN EN VALLOIRE | TAMBO | THANATOSPHÈRE | TOUT À
BICLOU | UNAFAM | UNISCITÉ | VALENCE ROMANS AGGLO

CONFÉRENCES

POUR LES AIDANTS

MARS

JEUDI 5 MARS
11H À 12H

Se faciliter le quotidien avec le numérique

Sylvain Callot, co-fondateur de Granny Geek

MERCREDI 11 MARS
13H À 14H

Actualités de la recherche sur la maladie d'Alzheimer : le déclin cognitif peut-il être ralenti ?

Dr Marion Levy, Responsable Études et Recherche, Fondation Vaincre Alzheimer.

MERCREDI 18 MARS
15H30 À 16H30

Maltraitance de l'aidant, quels repères ? Que faire ?

Anne-Louise Burgaud, coach pour l'association Nouveau Souffle

AVRIL

MERCREDI 1^{ER} AVRIL
14H À 15H

Mon enfant est autiste, que faire ?

Danièle Langlois, présidente de l'association Autisme France

LUNDI 13 AVRIL
11H À 12H

Parkinson, comprendre la maladie

Un membre de l'association France Parkinson

JEUDI 30 AVRIL
15H30 À 16H30

L'exercice d'une mesure de protection en pratique

Un membre de l'association UDAF 75

MAI

MARDI 5 MAI
15H30 À 16H30

Salarié(e) et aidant : quelles solutions existent ?

Juliette Berthelot, coach pour l'association Nouveau Souffle

La parenthèse créative

Une parenthèse d'expression et de créativité, pour se faire du bien

1 fois par mois, le vendredi à 15h, dates à découvrir sur happyvisio.com

**Une question ?
Contactez-nous :**

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

PARTICIPEZ EN DIRECT À NOS CONFÉRENCES EN LIGNE ET POSEZ VOS QUESTIONS À NOS EXPERTS

Groupe de parole entre aidants

Un rendez-vous bienveillant d'échange entre aidants et aidantes

1 fois par mois, le jeudi à 15h30 dates à découvrir sur **happyvisio.com**



JUIN

MARDI 2 JUIN
15H30 À 16H30

**Maladie de Parkinson :
points de repère sur
la maladie pour aider
les proches aidants**

Annie Stocker, psychologue
du réseau France Parkinson

JEUDI 4 JUIN
15H30 À 16H30

**Je deviens aidant :
par où commencer ?**

Hélène de Chantérac,
coach et co-fondatrice de
l'association Nouveau Souffle

MERCREDI 10 JUIN
11H À 12H

**Gestion de conflit :
réagir efficacement**

Claire Devilliers, naturopathe
certifiée et formatrice

MERCREDI 24 JUIN
11H À 12H

**Épuisement mental
et physique : comment
retrouvez de la vitalité ?**

Claire Devilliers, naturopathe
certifiée et formatrice



JUILLET

MERCREDI 1ER JUILLET
15H30 À 16H30

**Comment mieux vivre avec
ses émotions, même dans
les moments difficiles ?**

Juliette Berthelot,
coach pour l'association
Nouveau Souffle



COMMENT S'INSCRIRE ET PARTICIPER AUX CONFÉRENCES ?

Rendez-vous sur le site
www.HappyVisio.com

**Inscrivez-vous gratuitement
avec le code partenaire
AIDANTS26**

**Participez aux conférences
de votre choix, depuis chez vous,
en direct ou en replay.**



ladrome.fr



LE DÉPARTEMENT

| CONTACTS CAP (COORDINATION AUTONOMIE PRÉVENTION)

| Véronique LEYDIER
CAP Drôme des Collines Royans-Vercors
06 74 61 20 95
cap-dromedescollines@ladrome.fr

| Véronique MURAT
CAP Grand Valentinois
06 75 92 13 17
cap-grandvalentinois@ladrome.fr

| Véronique MURAT
CAP Vallée De la Drôme
06 75 92 13 17
cap-valleedeladrome@ladrome.fr

| Marie BARRAL
CAP Drôme Provençale
06 84 31 46 71
cap-dromeprovencale@ladrome.fr

