

JEUDI **28** MAI 2026

SAINT-SORLIN-EN-VALLOIRE

📍 Salle polyvalente
200 route de la Valloire

**PRIN
TEMPS
DES
AIDANTS**

**OUVERT
À TOUS
ENTRÉE LIBRE**

Être bien ensemble

Parce que nous serons tous aidants un jour, le **Département de la Drôme**, en partenariat avec la ville de **Saint-Sorlin-en-Valloire**, organise en collaboration avec de nombreux partenaires locaux, une journée pour s'informer, échanger et prendre du temps pour soi.



LE DÉPARTEMENT



SAINT-SORLIN-EN-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, diététicienne
- › 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

