

LES RENDEZ-VOUS

# escale répit

Du temps  
pour les aidant.e.s

SEPTEMBRE

► DÉCEMBRE

2023

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

The logo for ARCHE Agglo features the word "ARCHE" in a bold, black, sans-serif font. The letter "C" is stylized with a pink-to-purple gradient and a white outline. Below "ARCHE" is the word "Agglo" in a smaller, black, sans-serif font. Above the "C" is a small graphic element consisting of a pink-to-purple gradient shape that resembles a stylized arch or a crown.

## 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'aidant : écoute, soutien, loisir et répit.**

**Les matins** : sur rendez vous

**Les après-midi** : du lundi au jeudi structure ouverte de 13h30 à 17h

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



# SEPTEMBRE 2023

## « SANTEZ » VOUS BIEN !

Lundi 4 - à partir de 13h30

▶ Quel bonheur de se retrouver

Mardi 5 - à partir de 13h30

▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action"  
en soutien à l'opération menée par  
les Petits Frères des Pauvres

Mercredi 6 - à partir de 13h30

▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être

Jeudi 7 - à partir de 13h30

▶ Conférence la santé des aidants  
par le centre de prévention AGIRC ARRCO  
avec le Dr Vannier

Lundi 11 - à partir de 13h30

▶ Réalité virtuelle avec Socialdream

Mardi 12 - à partir de 13h30

▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action"  
en soutien à l'opération menée par  
les Petits Frères des Pauvres

Mercredi 13 - à partir de 13h30

▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme de répit

Jeudi 14 - à partir de 13h30

▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action"  
en soutien à l'opération menée par  
les Petits Frères des Pauvres

Lundi 18 - à partir de 13h30

▶ « Corps é mouvants » avec Géraldine Thiersault

Mardi 19 - à partir de 13h30

▶ Atelier "bien chez moi"

avec SOLIHA- merci de vous inscrire

Mercredi 20 - à partir de 13h30

▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être

Jeudi 21 - à partir de 9h

▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay  
merci de vous inscrire

Jeudi 21 - à partir de 13h30

▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action"  
en soutien à l'opération menée par  
les Petits Frères des Pauvres

▶ **Du 25 au 29 septembre, l'escale répit participe à l'action « La Tournée » qui se rendra sur 5 communes de l'agglomération**

## Accueil individuel

Prendre rendez-vous avec l'animatrice

06 60 87 74 11

# Octobre 2023

## GILBERT JE PENSE À TOI

**Lundi 2** - à partir de 13h30 ▶ Chant et vocalises avec Rachel Julie PETIT

**Mardi 3** - à partir de 13h30 ▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action" en soutien à l'opération menée par les Petits Frères des Pauvres

**Mercredi 4** - à partir de 13h30 ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE avec la plateforme lieu d'Être

**Jeudi 5** - à partir de 13h30 ▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action" en soutien à l'opération menée par les Petits Frères des Pauvres

**Vendredi 6** ▶ Journée Nationale des Aidants : action commune avec le café des aidants de St Félicien porté par la fédération ADMR, le collectif Kanlaréla et LISA

▶ **Du 9 au 12 octobre, résidence d'artiste avec Sonia Bester compagnie Madamelune : ateliers aidants aidés « GILBERT à la vogue ».**

**Merci de vous inscrire**

**Mercredi 11** - à partir de 13h30 ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE avec la plateforme lieu d'Être - intervention de Sonia Bester

**Vendredi 13** - à partir de 13h30 ▶ Restitution des ateliers et spectacle GILBERT au point commun à Tournon

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

**Mardi 17** - à partir de 13h30 ▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action" en soutien à l'opération menée par les Petits Frères des Pauvres

**Mercredi 18** - à partir de 13h30 ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE avec la plateforme lieu d'Être

**Jeudi 19** - après-midi ▶ L'Escale Répît se délocalise à Saint Félicien avec KANLARELA  
Merci de vous inscrire

**Lundi 23** - à partir de 13h30 ▶ Réalité virtuelle avec Socialdream

**Mardi 24** - à partir de 13h30 ▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action" en soutien à l'opération menée par les Petits Frères des Pauvres

**Mercredi 25** - à partir de 13h30 ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE avec la plateforme de répît

**Jeudi 26** - à partir de 9h ▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay  
merci de vous inscrire

**Jeudi 26** - à partir de 13h30 ▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action" en soutien à l'opération menée par les Petits Frères des Pauvres

▶ **Fermeture du 30/10/23 au 03/11/2023**

### Accueil individuel

Prendre rendez-vous avec l'animatrice

**06 60 87 74 11**

# Novembre 2023

## PEAU ET BIEN ÊTRE

**Lundi 6** - à partir de 13h30 ▶ Chant et vocalises avec Rachel Julie PETIT

**Mardi 7** - à partir de 13h30 ▶ Massages bienveillants  
avec Bernadette Barral Baron - Sur réservation

**Mercredi 8** - à partir de 13h30 ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être

**Jeudi 9** - après-midi ▶ Atelier poil et peau à St Victor  
avec Camille Jaubert et Marion Regibaud  
Merci de vous inscrire

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

**Mardi 14** - à partir de 13h30 ▶ Massages bienveillants  
avec Bernadette Barral Baron - Sur réservation

**Mercredi 15** - à partir de 13h30 ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être  
Chant et vocalises  
avec Rachel Julie PETIT

**Jeudi 16** - après-midi ▶ Atelier poil et peau à St Victor  
avec Camille et Marion - Merci de vous inscrire

**Lundi 20** - à partir de 13h30 ▶ « Corps é'mouvants » avec Géraldine Thiersaut

**Mardi 21** - après-midi ▶

Forum Bien Vieillir à Tournon :  
retrouvez l'Escale Répît et les établissements  
pour personnes âgés du territoire pour un  
atelier TRICOT'AGE en partenariat avec  
Les Petits Frères des Pauvres

**Mercredi 22** - à partir de 13h30 ▶

Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être

**Jeudi 23** - à partir de 9h

▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay  
merci de vous inscrire

**Jeudi 23** - à partir de 13h30

▶ Tricot'âge "Petit bonnet, bonne action"  
en soutien à l'opération menée par  
les Petits Frères des Pauvres

**Lundi 27** - après-midi ▶

Tricot'âge : Remise officielle  
des petits bonnets aux Petits Frères des Pauvres  
à la résidence du Doux de St Jean de Muzols  
Merci de vous inscrire

**Mardi 28** - à partir de 13h30 ▶

Massages bienveillants  
avec Bernadette Barral Baron - Sur réservation

**Mercredi 29** - à partir de 13h30 ▶

Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être

**Jeudi 30** - après-midi ▶

Participation de l'Escale Répît  
au Forum de lutte contre l'isolement des ainés  
Petits Frères des Pauvres- Valence

# Décembre 2023

C'EST LA FÊTE !

**Lundi 4 - à partir de 13h30** ▶ Sur un air d'accordéon  
avec l'École de Musique et Danse d'Arche Agglo

**Mardi 5 - à partir de 13h30** ▶ Massages bienveillants  
avec Bernadette Barral Baron - Sur réservation

**Mercredi 6 - à partir de 13h30** ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme de répit  
**Chant et vocalises**  
avec Rachel Julie PETIT

**Jeudi 7 - après-midi** ▶ Atelier poil et peau à St Victor  
avec Camille Jaubert et Marion Regibaud  
Merci de vous inscrire

**Lundi 11 - à partir de 13h30** ▶ Réalité virtuelle avec Socialdream

**Mardi 12 - à partir de 13h30** ▶ Fête du numérique  
avec les Espaces Publiques Numériques  
d'Arche Agglo

**Mercredi 13 - à partir de 13h30** ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être

**Jeudi 14 - après-midi** ▶ Atelier poil et peau à St Victor  
avec Camille et Marion - Merci de vous inscrire

**Lundi 18 - à partir de 13h30** ▶ « Corps émovants » avec Géraldine Thiersault

**Mardi 19 - après-midi** ▶ SORTIE Train des Gorges  
Sur inscription

**Mercredi 20 - à partir de 13h30** ▶ Accueil aidé LA PARENTHÈSE  
avec la plateforme lieu d'Être

**Jeudi 21 - à partir de 9h** ▶ Atelier cuisine avec Virginie Ferlay  
merci de vous inscrire

**Jeudi 21 - à partir de 13h30** ▶ Atelier avec Élodie

▶ Fermeture du 22 décembre au 1er janvier 2024

## 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

lundi de 13h30 à 17h

mardi au jeudi 9h à 12h et 13h30 à 17h

