



La Gazette des Aidants n° 5

EDITO

Au fil des rencontres entre Aidants cette année, nous explorons diverses manières de se faire du bien et s'aider soi-même. Il s'agit de traverser cette période de l'aidance en préservant ses forces puisqu'on les partage, de continuer à bien vivre...

Au delà des méthodes, l'essentiel est le partage, le soutien du groupe quand quelqu'un en a besoin, en toute confidentialité. Ce sont des moments éphémères et nourrissants qui restent enclos dans ce temps de la rencontre.

Merci à chaque personne pour sa présence, sa sincérité, son humanité.

En janvier, Christel Gobillard, art thérapeute, nous a invitées à décrocher nos cerveaux et se laisser guider par l'intuition. Ce n'est pas toujours simple mais tout le monde s'y est glissé facilement ce jour là.

L'automassage de l'atelier précédent y a contribué : il permet de faire silence et d'être là, simplement.

Qu'est-ce que l'immunité? Comment la développer?

Le 9 février à Saillans, Nadia Walch, naturopathe et infirmière, nous en parle. Nous réaliserons une préparation aux huiles essentielles pour bien terminer l'hiver.

En mars, nouvel atelier philo avec Lucille Garric!

La rencontre se tiendra le vendredi 15, au Dispensaire de soins naturels à Crest.

C'est l'occasion de découvrir ce lieu généreux où une quarantaine de professionnels bénévoles donnent accès aux soins naturels à tous.

Parce que nous aimons la souplesse, il n'est pas obligatoire de s'inscrire aux rencontres. Néanmoins, cela facilite beaucoup l'organisation alors merci d'y penser !

Vous pouvez le faire par sms, téléphone ou par mail (contacts en bas de page).

Au plaisir de ces prochains partages !

Catherine, pour l'équipe de Diva

Je m'abonne à la
Gazette

Les rencontres entre Aidants s'adressent à toute personne qui aide un proche en difficulté ou qui l'a aidé. Elles sont ouvertes à tous et gratuites.

Il est préférable de s'inscrire mais ce n'est pas obligatoire.

Prochaines dates : 9 février, 15 mars, 12 avril.

Programme
vendredi 9 février

L'atelier du mois avec Nadia Walch,
naturopathe et infirmière

Je m'inscris

Qui est Nadia?

14h30 - 16h30

Ateliers:

Automassage

Naturo

16h30 - 17h

Goûter partagé

13h30 - 14h15

Avant la rencontre:

séances brèves de réflexologie
sur réservation
au 07 67 67 09 19

Salle polyvalente de Saillans
Place de la République

« En cette fin d'hiver, je vous livre quelques pistes pour soutenir votre immunité afin d'aborder les derniers frimas en toute sérénité.

A la clef : préparez vous-même, et repartez avec votre produit aux huiles essentielles !

Et bien sûr, profitez d'un instant de rencontre et de partage.

Naturellement ! »



L'association Diva propose
des séances de réflexologie pour les Aidants
gratuites, à domicile

Grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé, un.e réflexologue professionnel.le se déplace chez vous pour trois soins réflexologiques complets (ou vous reçoit en cabinet si cela vous convient mieux).

La réflexologie permet d'apaiser le stress et les tensions corporelles et émotionnelles. Elle détend en profondeur et revitalise .

Aucune démarche n'est nécessaire, il vous suffit d'accompagner un proche au quotidien pour avoir droit à cette aide.

Renseignements et rendez-vous : contactez-nous !

Contact

Actions pour les Aidants en Vallée de la Drôme



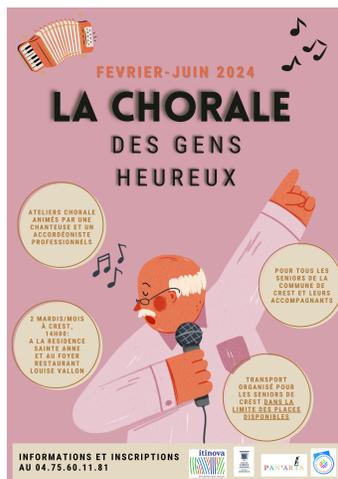
Jeux toniques en visio en groupe
(Cliquez sur l'image pour découvrir le jeu)

Si vous disposez d'une adresse électronique, Chauffe Citron vous invite à participer à ses rendez-vous à portée de clic.

10 rendez-vous d'une heure en ligne sont proposés gratuitement aux habitants de la Vallée de la Drôme grâce au soutien de la CFPPA

Contact :

stim35@chauffecitron.com



Chorale

A la résidence Sainte Anne à Crest et au foyer Louise Vallon

Contact :

04 75 60 11 81



Dates de la chorale



JEUX

animés par Archi Jeux

Au foyer Louise Vallon

Les mercredis

De 14h à 16h (hors vacances scolaires)

Espace ouvert à tous, en libre accès, thé/café offerts par le CCAS de Crest

ETRE PROCHE AIDANT
A Menglon
GROUPE DE PAROLES
ATELIERS CORPORELS
ATELIERS AROMATHERAPIE

Séances de soutien aux proches aidants -
 Gratuit et sans engagement -
 Sur inscription - Adhésion à l'association

Rencontres du premier semestre 2024

Groupes de paroles
 Vanessa Vudo, psychologue clinicienne
Les mercredis de 10h à 12h : 31 janvier, 21 février, 20 mars, 10 avril, 15 mai, 19 juin

Ateliers corporels Pilates & Mouvement dansé
 Mina Retali, instructrice Pilates et accompagnante psycho-corporelle
Les mercredis de 10h à 12h : 24 janvier, 14 février, 13 mars, 24 avril, 22 mai, 12 juin

Ateliers détente et gestion du stress par l'aromathérapie
 Vanessa Vudo, psychologue clinicienne
Les samedis de 10h30 à 12h : 6 avril, 22 juin

Tous les ateliers et groupes ont lieu dans
 la Salle du Conseil de Menglon

Inscriptions & Informations :
Vanessa VUDO : 06 20 91 61 86 / Mina RETALI : 06 81 46 70 64

L'Association L'écoute essentielle remercie la
 Mairie de Menglon

ETRE PROCHE AIDANT
A Die
GROUPE DE PAROLES
ATELIERS CORPORELS
ATELIERS AROMATHERAPIE

Séances de soutien aux proches aidants -
 Gratuit et sans engagement -
 Adhésion à l'association - Sur inscription

Rencontres du premier semestre 2024

Groupes de paroles
 Juliette Schaller, psychologue clinicienne
Les lundis de 14h30 à 16h30 : 22 janvier, 12 février, 18 mars, 8 avril, 6 mai, 17 juin
 Salle de la Maison de Santé de Die

Ateliers corporels Pilates & Mouvement dansé
 Mina Retali, instructrice Pilates et accompagnante psycho-corporelle
Les mardis de 14h30 à 16h30 : 9 janvier, 6 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin
 Salle Pause Sauna Rés. Vercors Park à Die

Ateliers détente et gestion du stress par l'aromathérapie
 Vanessa Vudo, psychologue clinicienne
Les lundis de 15h à 16h30 : 29 Janvier, 11 Mars, 13 Mai
 Salle de la Maison de Santé de Die

Inscriptions & Informations
Groupes de paroles: Juliette SCHALLER 07 67 13 97 43
Ateliers corporels: Mina RETALI 06 81 46 70 64
Ateliers Aromathérapie: Vanessa VUDO 06 20 91 61 86

L'écoute essentielle remercie le Conseil Départemental de la Drôme
 et la Maison de Santé de Die

Soutien aux Aidants

A Menglon

- Groupes de parole
- Ateliers corporels
- Ateliers détente

Contacts :

06 20 91 61 86
 06 81 46 70 64

Soutien aux Aidants

A Die

- Groupes de parole
- Ateliers corporels
- Ateliers détente

Contacts :

06 20 91 61 86
 06 81 46 70 64

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS
 4 rue de la Croix - 26000 VALENCIE
 plateauformerepit.ods@gmail.com

FEVRIER 2024 Pensez à vous inscrire ➡ 04.75.82.10.60 ➡ plateformerepit.ods@gmail.com

LUNDI 29 JANVIER	MARDI 30/01	MERCREDI 31/01	JEUDI 1 ^{er} FEVRIER	VENDREDI 2/02
PREVENTION DES CHUTES 3 14h30-16h Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'ergothérapeute	Accueil Téléphonique 06/17h 04.75.82.10.60	Atelier EQUILIBRE 15h30-17h Pour le Binôme Aidant-Aidé Par ergothérapeute	MEDITATION en PLEINE CONSCIENCE 15h-16h30 Sophie Doll Boulanger Soutenu par CFFPA 26	Entretiens Individuels de soutien 09h-17h Avec Psychologue
LUNDI 5/02	MARDI 6/02	MERCREDI 7/02	JEUDI 8/02	VENDREDI 9/02
GESTES et POSTURES 1 14h30-16h Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'ergothérapeute	Accueil Téléphonique 06/17h 04.75.82.10.60	Atelier EQUILIBRE 15h30-17h Pour le Binôme Aidant-Aidé Par ergothérapeute	MEDITATION en PLEINE CONSCIENCE 15h-16h30 Sophie Doll Boulanger Soutenu par CFFPA 26	Entretiens Individuels de soutien 09h-17h Avec Psychologue
LUNDI 12/02	MARDI 13/02	MERCREDI 14/02	JEUDI 15/02	VENDREDI 16/02
SOLIBA Mieux vivre chez soi 14h-16h30 Soutenu par CFFPA 26	Accueil Téléphonique 06/17h 04.75.82.10.60	Atelier EQUILIBRE 15h30-17h Pour le Binôme Aidant-Aidé Par ergothérapeute	MEDITATION en PLEINE CONSCIENCE 15h-16h30 Sophie Doll Boulanger Soutenu par CFFPA 26	ENTRETIENS entre AIDANTS 14h30-16h Pour l'aideur seulement, par Psychologue

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS
 4 rue de la Croix - 26000 VALENCIE
 plateauformerepit.ods@gmail.com

FEVRIER 2024 Pensez à vous inscrire ➡ 04.75.82.10.60 ➡ plateformerepit.ods@gmail.com

LUNDI 19/02	MARDI 20/02	MERCREDI 21/02	JEUDI 22/02	VENDREDI 23/02
RELAXATION 15h-16h30 Animé par Karine Psychologue	Accueil Téléphonique 06/17h 04.75.82.10.60	FERMETURE EXCEPTIONNELLE	Entretiens Individuels de soutien Sur rendez-vous Avec Psychologue	TRUCS et ASTUCES entre AIDANTS Comment les réaliser ? 14h30-16h Pour l'aideur seulement
LUNDI 26/02	MARDI 27/02	MERCREDI 28/02	JEUDI 29/02	VENDREDI 1^{er} MARS
GESTES et POSTURES 2 14h30-16h Pour le Binôme Aidant-Aidé Animé par l'ergothérapeute	FERMETURE EXCEPTIONNELLE	Atelier EQUILIBRE 15h30-17h Pour le Binôme Aidant-Aidé Par ergothérapeute	FERMETURE EXCEPTIONNELLE	FERMETURE EXCEPTIONNELLE

Plate forme des Aidants à Valence :
 programme partie 1

Plate forme des Aidants à Valence :
 programme partie 2

Actions pour les Aidants ici et ailleurs



Solution de répit

Bulle d'air est un service de répit à domicile destiné aux aidants, pour leur permettre de « souffler un peu », tout en maintenant la personne aidée dans le cadre sécurisant de son domicile.

Contact :
04 79 62 87 38



AVEC NOS PROCHES

Depuis 2012, nous proposons une ligne d'écoute nationale le 01 84 72 94 72 disponible tous les jours de 8h à 22h (prix d'un appel local et anonyme)



France Alzheimer

a pour missions de former, informer, accompagner, orienter, soutenir les personnes malades et leurs proches aidants.

Contact:
04 75 79 17 08



En savoir plus

Sur le site de l'association Diva Santé naturelle, vous trouverez les premières Gazettes, des articles et toutes les informations sur le projet Vitalité Aidants.

[Je visite le site](#)

vous avez été en relation avec le projet Vitalité Aidants.
N'hésitez pas à la diffuser autour de vous!
Si vous souhaitez vous désabonner, merci de suivre le lien ci-dessous.



Association Diva Santé naturelle

50 quai de la gare

26340 Saillans

07 67 67 09 19

contact@association-diva.com

[Vie privée](#)

[Se désinscrire](#)