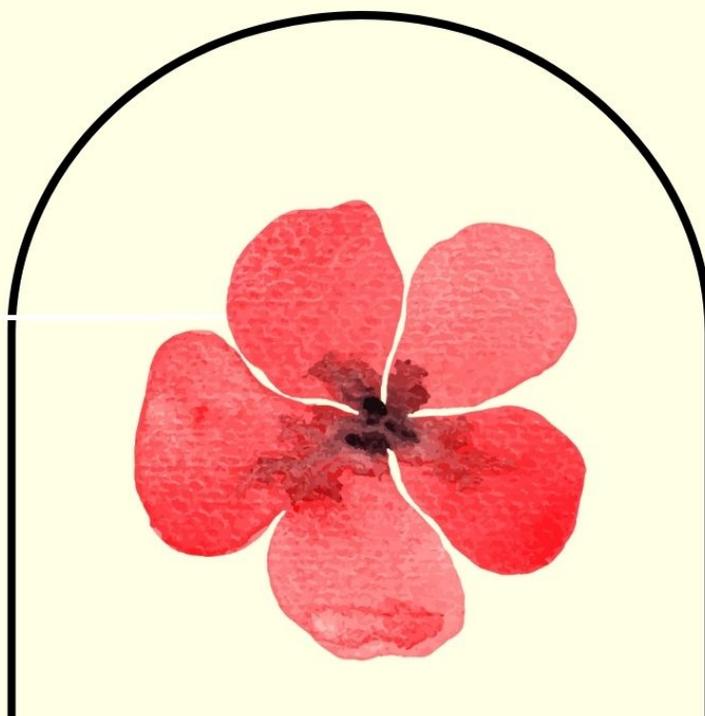


ASSOCIATION DIVA

AVEC LE SOUTIEN DE



LA GAZETTE DES AIDANTS



La Gazette des Aidants n° 6

EDITO

Selon les chiffres officiels, plus de neuf millions de personnes en France aident un proche au quotidien.

Les pouvoirs publics tentent de soutenir ces proches aidants à travers des dispositifs variés.
Dans la Vallée de la Drôme, les initiatives sont nombreuses et de qualité. Sauf mention contraire, celles qui sont présentées ici sont gratuites.

Pour découvrir d'autres actions, n'hésitez pas à consulter [les anciens numéros ici](#)

Au sommaire en ce mois de mars:

Prochaine rencontre des Aidants le 15 mars à Crest

Séances de réflexologie à domicile par des professionnels

Chauffe-Citron : jeu tonique, culturel et convivial. En visio!

Massages assis dans les locaux ADMR de Mirabel-et-Blacons, Bourdeaux et Allex-Upie par Rachel Duris, praticienne shiatu.

Répit Bulle d'air : solution pour aller prendre l'air en confiant son proche à un intervenant qualifié. De nombreuses aides financières sont possibles, l'association vous accompagne pour les demander.

La chorale des gens heureux vous attend à l'EHPAD Sainte Anne à Crest.

Dans le Diois, des groupes de parole, des ateliers de gestion du stress et plus encore !

A Saint Donnat sur l'Herbasse, un parcours d'aidant proposé par l'APF France Handicap.

Au plaisir de vous rencontrer dès ce vendredi 15 mars !

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 a vécu cette situation.

L'inscription est gratuite.

Prochaines dates : 15 mars et 12 avril à Crest, 17 mai à Livron.

Programme
vendredi 15 mars

Je m'inscris

14h30 - 16h30

Ateliers:
Automassage
Philo

L'atelier du mois avec Lucille Garric
fondatrice de Tous philosophes
(cliquez ici pour en savoir plus)

Tous philosophes

Être proche aidant demande
de puiser quotidiennement
dans ses réserves d'énergie, de
force, de patience...

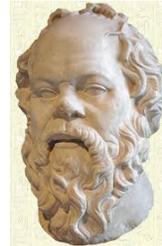
16h30 - 17h
Goûter partagé

13h30 - 14h15
Vous souhaitez découvrir la
réflexologie?
Demandez une courte séance
par téléphone ou sms
au 07 67 67 09 19

La rencontre de ce mois se tiendra
au Dispensaire de soins naturels
de Crest

Comment est-ce que je vis
émotionnellement la situation
du proche que j'aide ?

Nous pourrons faire appel pour
enrichir notre partage aux
philosophes qui nous offrent
des ressources pour traverser la
vie et ses périodes diverses.



Séances de réflexologie pour les Aidants, à domicile

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

Si vous aidez un proche au quotidien ou si vous l'avez fait récemment, vous avez droit à 3 séances complètes chez vous ou en cabinet.

Aucune démarche n'est nécessaire, il vous suffit d'être aidant pour avoir droit à cette aide.

Renseignements et rendez-vous : contactez-nous !

Contact

Actions pour les Aidants en Vallée de la Drôme



Jeu en ligne pour les aidants

Que vous soyez friand de découverte,
joueur dans l'âme
ou amateur de bonne humeur à partager,
ce programme est fait pour vous !

Si vous ne pouvez pas vous absenter facilement,
si vous avez envie de passer un moment tonique et de bonne humeur tout en stimulant votre curiosité,
et même si vous n'êtes pas à l'aise avec un ordinateur ...
nous vous conseillons d'essayer!
Pour en savoir plus , [cliquez ICI](#) ou appelez le 07 57 69 04 14

Massage assis pour les Aidants à l'ADMR



LIBÉREZ-VOUS DES TENSIONS SOULAGEZ VOS DOULEURS

L'ADMR vous invite à participer aux ateliers **MASSAGES ASSIS POUR LES AIDANTS**

- ✓ Vous accompagnez un proche de plus de 60 ans,
- ✓ En perte d'autonomie (vieillesse, handicap ou autres pathologies),
- ✓ Quel que soit votre âge,

Vous êtes AIDANT FAMILIAL,
Ces ateliers sont faits pour vous. Rejoignez-nous !

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

De 14h à 16h

ADMR MIRABEL ET BLACONS
mardi 05 mars - mardi 26 mars et mardi 09 avril 2024

ADMR BOURDEAUX :
mardi 12 mars et mardi 16 avril 2024

ADMR D'VALEU :
mardi 19 mars et mardi 23 avril 2024

Ateliers financés par la Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie

Renseignements et inscriptions : 06 86 24 71 02

Ateliers gratuits
pour les aidants
familiaux

Vous êtes aidant familial,
cet atelier est pour vous !

ATELIER GRATUIT

Contenu de l'atelier collectif de 2 heures

- ✓ **Par la pratique de mouvements** simples et ludiques, on apprend à **calmer le système nerveux** (stress et anxiété) et on détend son corps en profondeur. Ces mouvements s'adaptent aux possibilités de chacun.
- ✓ **Massage assis en binôme**
Assis sur une chaise, on apprend à **soulager les tensions du quotidien** par différentes gestes sur divers endroits du corps (pressions, frictions, pétrissage).
- ✓ **Temps d'échange et retour sur l'atelier**

Ateliers animés par Rachel DURIS, praticienne en massage SHIATSU

Témoignage :

« Une parenthèse qui fait un bien fou au corps et au moral.
Pour être aidant, il faut aussi se faire aider.
Je voudrais dire à tous les aidants, n'hésitez pas, allez-y ! »
Suzanne, aidante Alzheimer

- ✓ Venez dans une tenue confortable.
- ✓ Vous pouvez participer à un seul ou plusieurs ateliers.

Renseignements et inscriptions : 06 86 24 71 02

Dans les locaux des
ADMR d'Upie,
Mirabel-et-Blacons
et Bourdeaux

Rachel Duris
Shiatsu & Réinitialisations motrices

Prendre rendez-vous en ligne

Rachel Duris

Les ateliers sont
proposés par Rachel
Duris, praticienne
confirmée en shiatsu.
Pour découvrir son site,
cliquez sur l'image!



Répit Bulle d'air

L'association Répit Bulle d'air propose aux aidants de respirer, de s'accorder des moments de répit et de maintenir/créer du lien social.

Pendant le temps de l'intervention, l'aidant est remplacé auprès de son proche, à son domicile, par un professionnel.

Les interventions de répit sont de minimum 3H, peuvent être de jour comme de nuit, et parfois 24h/24 y compris samedis, dimanches et jours fériés et ce, de façon régulière ou ponctuelle.

Lors des interventions, l'aidant-e est libre de rester à son domicile ou de sortir à l'extérieur pour vaquer à ses occupations.

Comment cela se passe t il ?

- Premier appel de l'aidant et pré-devis, prenant en compte les nombreuses aides financières possibles.

- Si l'aidant donne suite, la responsable le rencontre à son domicile pour étudier les besoins plus finement. Elle recherche un intervenant adapté : l'équipe dispose d'auxiliaires de vie, aides-soignants, psychomotriciens et autres professionnels qualifiés.

- Un devis est établi. Toutes les démarches administratives et les demandes d'aides sont réalisées par Répit Bulle d'air , excepté concernant l'APA .

Le saviez-vous ? Les caisses de retraite accordent des aides pouvant aller jusqu'à 3200€ par an. La famille est employeur et a donc droit à un crédit d'impôts, cependant l'association Bulle d'air gère les bulletins de salaire et toutes les démarches administratives à la place de l'employeur.

- Quand tout est organisé, l'intervenant vient rencontrer la personne aidée et l'aidant au domicile. Ce sera toujours le même professionnel qui interviendra, une relation de confiance s'installe.

Rachel Cogne , responsable pour le département de la Drôme, nous indique que bien souvent les familles demandent d'abord un répit ponctuel, puis adoptent une régularité car le répit est très bénéfique pour le binôme aidant/aidé. Chacun se détend, vit autre chose et la relation gagne en sérénité.

Le premier contact n'engage à rien, n'hésitez pas !

FEVRIER-JUIN 2024

LA CHORALE DES GENS HEUREUX

ATELIERS CHORALE ANIMES PAR UNE CHANTEUSE ET UN ACCORDÉONISTE PROFESSIONNELS

POUR TOUTES LES SENIORS DE LA COMMUNE DE CREST ET LEURS ACCOMPAGNANTS

2 MARDIS/MOIS À CREST, 1 FOIS À LA RESIDENCE SAINT ANNE ET AU FOYER RESTAURANT LOUISE VALLON

TRANSPORT ORGANISÉ POUR LES SENIORS DE CREST DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AU 04.75.60.11.81

LA CHORALE DES GENS HEUREUX

UN ESPACE POUR CHANTER LA JOIE ET FAIRE DE NOUVELLES RENCONTRES DANS 2 LIEUX DIFFÉRENTS DE LA VILLE DE CREST

OUVERT À TOUTES LES SENIORS DE PLUS DE 60 ANS DE LA COMMUNE ET À LEURS ACCOMPAGNANTS

VENEZ DIRECTEMENT SUR LES LIEUX OU FAITES UNE DEMANDE DE TRANSPORT (CREST UNIQUEMENT) - ATTENTION, NOMBRE DE PLACES LIMITE

2 MARDIS/MOIS 14H00-15H30

UNE FOIS À LA RESIDENCE SAINT ANNE (1 AVENUE DU VILLAGE EN ROIS), UNE FOIS AU FOYER RESTAURANT LOUISE VALLON (PLACE ABBÉ PIERRE)

MARDI 6 FEVRIER - FOYER RESTAURANT
MARDI 27 FEVRIER - RESIDENCE SAINT ANNE
MARDI 5 MARS - FOYER RESTAURANT
MARDI 19 MARS - RESIDENCE SAINT ANNE
MARDI 2 AVRIL - FOYER RESTAURANT
MARDI 30 AVRIL - RESIDENCE SAINT ANNE
MARDI 7 MAI - FOYER RESTAURANT
MARDI 28 MAI - RESIDENCE SAINT ANNE
MARDI 4 JUIN - FOYER RESTAURANT
MARDI 11 JUIN - RESIDENCE SAINT ANNE

3 REPRESENTATIONS DEVANT PUBLIC EN JUIN !

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AU 04.75.60.11.81 (SERVICE ANIMATION DE LA RESIDENCE SAINT ANNE)



JEUX
animés par Archi Jeux

Au foyer Louise Vallon
Les mercredis
De 14h à 16h (hors vacances scolaires)

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

Les dates 2023-2024

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

Contact :
04 75 60 11 81

ETRE PROCHE AIDANT

A Menglon

GROUPES DE PAROLES
ATELIERS CORPORELS
ATELIERS AROMATHERAPIE

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

ETRE PROCHE AIDANT

A Die

GROUPES 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
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

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

Soutien aux Aidants
A Die

Groupes de parole
Ateliers corporels
Ateliers détente

Contacts :
06 20 91 61 86
06 81 46 70 64

Groupes de parole
Ateliers corporels
Ateliers détente

Contacts :
06 20 91 61 86
06 81 46 70 64

APF France handicap | SAVS Drôme-Ardèche
Partager ses expériences
Réaliser ensemble
Faire le point

**PARCOURS D'AIDANTS...
Et si on en parlait ?**

UN TEMPS
pour les AIDANTS

A partir du
mardi 19 mars
2024

À LA MJC
1242 av Général de Gaulle
28260 SAINT DONNAT SUR L'HERBASSE

Rencontres avec d'autres aidants et une formation,
Assistante Sociale au SAVS Drôme-Ardèche, afin de :

- ~ s'informer
- ~ Analyser sa situation
- ~ Se ressourcer, choisir sa place

Contacts : anne-yvonne.albagnac@apf.asso.fr
savs.portes-les-valence@apf.asso.fr
Tél. : 06 78 88 027 08 et 06 24 75 95

avec le soutien technique de
ARS

Parcours d'aidants

A Saint Donnat sur
l'Herbasse

et à Die.

APF France handicap | SAVS Drôme-Ardèche
Partager ses expériences
Réaliser ensemble
Faire le point

**PARCOURS D'AIDANTS...
Et si on en parlait ?**

UN TEMPS
pour les AIDANTS

A partir du mardi 12 mars 2024
L'Avant-Poste, 3 rue Notre Dame - 26150 DIE

Rencontres avec d'autres aidants et une formation,
Assistante Sociale au SAVS Drôme-Ardèche, afin de :

- ~ s'informer
- ~ Analyser sa situation
- ~ Se ressourcer, choisir sa place

Contacts : anne-yvonne.albagnac@apf.asso.fr
savs.portes-les-valence@apf.asso.fr
Tél. : 06 78 88 027 08 et 06 24 75 95

avec le soutien technique de
ARS



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 recevez cette Gazette parce que y vous êtes abonné.e ou
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](#)