



Les temps Bien-être

Prendre de la distance avec son quotidien et revenir à son corps.

S'accorder un sas de respiration, un temps de **répit**.

- 31/01/2025 - Sophrologie de 14 h 00 à 15 h 30 - Belleville
- 21/02/2025 - Danse libre de 14 h 00 à 15 h 30 - Beaujeu
- 21/03/2025 - Brain Ball de 17 h 30 à 19 h 00 - Villefranche
- 18/04/2025 - Danse libre de 14 h 00 à 15 h 30 - Belleville
- 23/05/2025 - Brain Ball de 17 h 30 à 19 h 00 - Beaujeu
- 27/06/2025 - Sophrologie de 17 h 30 à 19 h 00 - Villefranche

Les Cafés-Répît

Groupe de parole animé par la psychologue et l'infirmière

S'accorder un temps d'écoute, d'échanges et de soutien en groupe, autour d'une thématique en lien avec le **répit**.

un vendredi par mois à Belleville de 14h00 à 15h30



La Cuisine partagée

Goûter au **répit** au travers d'une pause culinaire conviviale : mettre de côté ses obligations, se connecter aux autres et à la créativité par le biais de la réalisation de recettes faciles.

- Les vendredis 14/02/2025 ; 11/04/2025 et 13/06/2025 à Villefranche.



Les temps Famille

Souffler, partager, rire, rencontrer : s'évader du quotidien et partager un moment de **répit** convivial en famille.

- Rencontre conviviale et gourmande ! Préparation et dégustation de galettes des rois avec "Cuisine sur roues" le 18/01/2025 à 14h00 - Beaujeu



Les Duos

Faire l'expérience du **répit** en duo, partager ensemble un moment privilégié en dehors des tensions et du quotidien.

- Médiation animale les samedis 17/05/2025 et 07/06/2025



Les instants Santé

Se ressourcer pour se préserver ! S'autoriser à souffler et s'accorder un temps de **répit** pour écouter l'expression de son corps et de ses émotions.

- Atelier santé : 12/05/2025 - Beaujeu



Les rencontres Jeunes Aidants

Rencontre jeunes aidants 07-12 ans le mercredi 30/04/2025 - en partenariat avec l'Association Pause Brindille



Cafés-Répît



Cuisine partagée

VOTRE PROCHE EST EN SITUATION DE HANDICAP ?

**VENEZ PARTAGER
DES ESPACES DE
RENCONTRES ENTRE
AIDANTS !**

TOUTES LES RENCONTRES SONT GRATUITES

RESSOURCES ET VOUS !

0800 730 863

06 81 53 28 49

ressourcesetvous@agivr.asso.fr

Mais au juste, c'est quoi le répit ?

C'est un temps libéré mais pas que... Répit a la même origine que le mot respect. Le répit, c'est le respect de soi, de l'autre, de son rythme, de ses besoins : c'est un moment de soulagement, un sas de respiration, une pause en présence ou en l'absence du proche aidé.



Duo



Temps bien-être



Instant santé



Temps famille

Pour l'ensemble de ces événements, l'accueil de votre proche est possible

Janvier 2025

CALENDRIER 2025

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet	
1 M		1 S		1 S		1 M		1 J		1 D		1 M	
2 J		2 D		2 D		2 M		2 V		2 L		2 M	
3 V		3 L		3 L		3 J		3 S		3 M		3 J	
4 S		4 M		4 M		4 V	Café Répit	4 D		4 M		4 V	Café Répit
5 D		5 M		5 M		5 S		5 L		5 J		5 S	
6 L		6 J		6 J		6 D		6 M		6 V	Café Répit	6 D	
7 M		7 V	Café Répit	7 V		7 L		7 M		7 S	DUO	7 L	
8 M		8 S		8 S		8 M		8 J		8 D		8 M	
9 J		9 D		9 D		9 M		9 V		9 L		9 M	
10 V	Café Répit	10 L		10 L		10 J		10 S		10 M		10 J	
11 S		11 M		11 M		11 V	Atelier cuisine	11 D		11 M		11 V	
12 D		12 M		12 M		12 S		12 L	Atelier santé	12 J		12 S	
13 L		13 J		13 J		13 D		13 M		13 V	Atelier cuisine	13 D	
14 M		14 V	Atelier cuisine	14 V	Café Répit	14 L		14 M		14 S		14 L	
15 M		15 S		15 S		15 M		15 J		15 D		15 M	
16 J		16 D		16 D		16 M		16 V		16 L		16 M	
17 V		17 L		17 L		17 J		17 S	DUO	17 M		17 J	
18 S	Temps Famille	18 M		18 M		18 V	Danse Libre	18 D		18 M		18 V	
19 D		19 M		19 M		19 S		19 L		19 J		19 S	
20 L		20 J		20 J		20 D		20 M		20 V		20 D	
21 M		21 V	Danse Libre	21 V	Brain Ball	21 L		21 M		21 S		21 L	
22 M		22 S		22 S		22 M		22 J		22 D		22 M	
23 J		23 D		23 D		23 M		23 V	Brain Ball	23 L		23 M	
24 V		24 L		24 L		24 J		24 S		24 M		24 J	
25 S		25 M		25 M		25 V		25 D		25 M		25 V	
26 D		26 M		26 M		26 S		26 L		26 J		26 S	
27 L		27 J		27 J		27 D		27 M		27 V	sophrologie	27 D	
28 M		28 V		28 V		28 L		28 M		28 S		28 L	
29 M				29 S		29 M		29 J		29 D		29 M	
30 J				30 D		30 M	Jeunes aidants	30 V		30 L		30 M	
31 V	Sophrologie			31 L				31 S				31 J	