

## 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-Répit

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

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



Cafés-Répit



Cuisine partagée

VOTRE PROCHE EST EN SITUATION DE HANDICAP ?

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

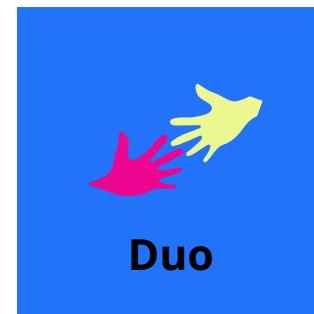
TOUTES LES RENCONTRES SONT GRATUITES

**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.



Temps bien-être



Instant santé



Temps famille

# 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	