

L'ACCUEIL DE JOUR ITINERANT

ce nouveau service est ouvert conjointement par le Centre hospitalier de Lamastre et les Résidences d'Alboussière et de Vernoux- en-Vivarais.

Il s'adresse à des personnes âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile et en perte d'autonomie.

Cet accueil de jour vous offre un accompagnement personnalisé, avec un riche programme d'activités conviviales et thérapeutiques, et permet un temps de répit pour les aidants.

Ce service a été pensé en partenariat avec les professionnels de santé du territoire, afin de compléter l'offre de maintien à domicile, au plus près du lieu de vie de chacun.

Les personnes (6 au maximum) sont accueillies par deux agents spécifiquement formés, de 9h30 à 16h30 (repas inclus) :

- à Vernoux- Résidence Beauregard : les lundi et vendredi
- à Lamastre - Résidence Les bords du Doux : les mardi et mercredi
- à Champis - Salle communale Toinou : le jeudi



ATELIERS : RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès de M. Sylvain GUILLAUME
directeur de la Résidence Le
Grand Pré à Alboussière

direction@ehpadlegrandpre.fr

04 75 58 34 30/ 07 52 03 50 17

ACCUEIL DE JOUR ITINERANT

RENSEIGNEMENTS

acji@hopital-lamastre.fr

06 08 91 59 84

et auprès de chaque
établissement partenaire

INSCRIPTIONS

<https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire/>



LES RESIDENCES BEAUREGARD À VERNOUX-EN- VIVARAIS ET LE GRAND PRÉ À ALBOUSSIERE

proposent depuis 2016 des actions gratuites et ouvertes à tous les aidants de personnes âgées à domicile ou en EHPAD.

Ces actions sont financées par la Conférence des financeurs de l'Ardèche et l'Agence régionale de santé Auvergne Rhône-Alpes (ARS).

Elles sont réalisées en partenariat avec l'Association Française des aidants et avec le concours de :





LE CAFÉ DES AIDANTS À L'AUBERGE DE BOFFRES

Prochaines dates :

- 23 janvier: 16h30-18h30

- 28 février :9h30-11h30

-20 mars : 16h30-18h30

-18 avril: 9h30-11h30

-29 mai:16h30-18h30



-20 juin: 9h30-11h30

Carole MOZE, psychologue, et Nathalie ORBAN, assistante de soins en gériatrie, animent ces moments d'échanges et de convivialité, durant lesquels les aidants peuvent aborder les thèmes qu'ils souhaitent.

LES COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À LA SALLE COMMUNALE D'ALBOUSSIÈRE

DATES : RENSEIGNEMENTS À LA
RÉSIDENTE LE GRAND PRÉ

L'enseignante vous attend et vous
proposera de nombreuses activités



LES ATELIERS AVEC UNE DIETETICIENNE

À LA RÉSIDENCE LE GRAND PRÉ

De 14h à 15h

5 juillet et 11 octobre 2025

17 janvier et 25 avril 2026



LES ATELIERS AVEC UNE SOPHROLOGUE À LA RÉSIDENCE BEAUREGARD

Les mardis de 14h à 15h

13 janvier

17 février

24 mars

14 avril

5 mai

2 juin



LES FORMATIONS COLLECTIVES À DESTINATION DES AIDANTS

proposées par le Dr Zacharie,
médecin gériatre,

À LA RÉSIDENCE
BEAUREGARD DE VERNOUX-
EN-VIVARAIS

Prochaines dates et thèmes
de 14h30 à 17h00 :

mercredi 28 janvier 2026 : Etude
de cas gériatriques : qu'est ce je
ferai si cette situation se
produisait a la maison?

mardi 10 février 2026 : La fin de
vie a domicile : comment gerer ?

jeudi 12 mars 2026 : Le diabete
et ses complications

mardi 7 avril 2026 : les facteurs
de risque cardio vasculaire

mercredi 6 mai 2026 : la maladie
de PARKINSON

mardi 2 juin 2026 : Etude de cas
gériatriques : qu'est ce je ferai
si cette situation se
produisait a la maison?



RESIDENCE LE GRAND PRÉ
250 Route de Valence - 07440 ALBOUSSIÈRE
Conception : ASFODEL.PRO
Crédit images : Canva et Freepick.com
Imprimé par La Poste
Ne pas jeter sur la voie publique : recycler

“ On ne naît pas aidant,
on le devient. ”

Vous n'êtes pas seul !

9,3 millions de personnes accompagnent régulièrement un membre de leur famille, un proche, un ami ou un voisin en situation de dépendance, de maladie ou de handicap.

(Source : DRESS, Études et Résultats n°1255).



Informations
& Inscriptions

www.residencelegrandpre.fr

Initiative encadrée par des professionnels de santé.

Inscrivez-vous aux ateliers

@ direction@ehpadlegrandpre.fr

☎ 04 75 58 34 30 • 07 52 03 50 17

Inscrivez-vous à l'accueil de jour

@ acji@hopital-lamastre.fr

☎ 06 08 91 59 84



Alboussière & **Vernoux-en-Vivarais**

Avec le soutien financier de



Proposé par



ATELIERS
GRATUITS

OUVERT
À TOUS

Vous accompagnez un proche au quotidien ?

Vous accompagnez un proche âgé chaque jour.
Par amour, par devoir... ou juste parce qu'il le faut.

Sans le savoir, vous êtes ce qu'on appelle **un aidant**.
Mais qui prend **soin de vous** ?

Soutien

Information

Accompagnement

Aider les aidants

Des ateliers : pour vous qui mettez votre temps libre, votre énergie et vos ressources au profit d'un proche.

Solitude, stress, fatigue, surmenage, manque de connaissance... nous sommes là pour vous accompagner dans **votre quotidien**.

"Avant, je culpabilisais de prendre du temps pour moi. Grâce à ces ateliers, j'ai compris que m'occuper de moi, c'était aussi prendre soin de lui."



Café des aidants

Venez prendre un café avec des personnes qui connaissent ce que vous traversez, échangez, partagez vos conseils et votre expérience.



Cours de gymnastique douce

Prenez soin de votre corps grâce à des mouvements doux, accessibles à tous les niveaux de forme et relâchez vos tensions.



Ateliers avec une diététicienne

Profitez de conseils simples et pratiques pour mieux manger au quotidien et adapter votre alimentation à votre rythme de vie.



Ateliers avec une sophrologue

Recentrez-vous sur vous-même et profitez d'un moment de répit pour repartir apaisé physiquement, mentalement et émotionnellement.



Formations médicales en gériatrie

Le Dr Zacharie vient échanger avec vous sur les problématiques médicales ou de prise en charge rencontrées dans votre quotidien d'aidant.

Accueil de jour itinérant

Vous accompagnez un proche de plus de 60 ans, vivant à domicile et en perte d'autonomie ? Prenez un temps de répit et laissez-nous prendre soin de lui !

Nous vous proposons de l'accueillir*, pour des journées d'activités thérapeutiques, avec des professionnels de santé !

Une initiative créée en juin 2024 avec le **Centre hospitalier** de Lamastre et les **Résidences d'Alboussière** et de **Vernoux-en-Vivarais**.

**avec un reste à charge*

