

## La Halte de répit



## L'accueil de jour



## La salle de formation



La structure du Valadou est destinée aux familles et à leur proche malade qui vivent sur le territoire du Nord Aveyron :

**Mur-de-Barrez, Entraygues/Truyère, Estaing, Saint-Amans-des-Côts, Espalion, Saint-Chély d'Aubrac, Laguiole, Sainte Geneviève/Argence.**

Le centre de ressources du Valadou est géré par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Montézic.

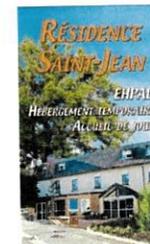
Notre objectif vous offrir une palette diversifiée de dispositifs de répit, une présence attentive et disponible. Pousser les portes du valadou c'est ouvrir les portes d'un lieu où tout est encore possible, se construire à nouveau des moments de joies et de partages où le mot accompagnement prend tout son sens.

**L'équipe pluridisciplinaire de cette plateforme est à l'écoute des familles et rencontre celles qui ont besoin d'aide lors de rendez-vous dans les locaux du Valadou à Montézic, ou lors d'entretiens personnalisés à domicile.**

**ENSEMBLE NOUS SOMMES PLUS FORT**



**BIENVENUE  
AU  
VALADOU**



Association  
de Bienfaisance

**Centre de ressources du  
Valadou  
CCAS de Montézic**



Centre de ressources du Valadou,  
12460 MONTÉZIC

05.65.44.89.42

[contact@levaladou.com](mailto:contact@levaladou.com) [www.levaladou.com](http://www.levaladou.com)



## CENTRE DE RESSOURCES DU VALADOU

Le centre de ressources du Valadou abrite une plateforme d'accompagnement et de répit destinée aux aidants et à leurs proches souffrant d'une maladie neurodégénérative et dépendant (Alzheimer ou maladies apparentées, Parkinson Sclérose en plaques, Huntington).

La halte de répit a pour mission d'accompagner, d'informer, d'écouter, de soutenir, de conseiller et de former les aidants face à la maladie. De plus, la plateforme propose plusieurs prestations de répit ou de soutien à la personne malade, au couple ou à son aidant, lui laissant ainsi du temps libre.

Elle propose aussi des accompagnements personnalisés adaptés aux besoins de la personne, tout en lui permettant de se ressourcer, de partager et d'échanger.

Des ateliers thématiques, animés par des professionnels, qui sont adaptés à la problématique du public pour maintenir leur autonomie le plus longtemps possible. Tout un programme d'activités ressourçantes pour l'aidant et son proche malade

La valorisation de la personne par la préservation de sa vie sociale et relationnelle permet le maintien à domicile dans les meilleures conditions.



## LA HALTE DE RÉPIT DU VALADOU PROPOSE

**Une plateforme destinée aux aidants/aidés**

Accueil les lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de  
14h à 16h30

**LUNDI** : Club de tricot, Atelier mémoire, jeux de mots, proverbes, anagrammes, expressions... jeux de société

**MARDI** : Activités manuelles : peinture, tissage, peinture sur soie, jardinage, bricolage, atelier culinaire, land-art, Atelier terre, modelage...

**MERCREDI**: Atelier musique, danse et chant.

**JEUDI** : Activités physique adaptée, jeux extérieur, travail de l'équilibre.

**VENDREDI** : Accueil dédié aux aidants et/ou aux proches malades jeunes.

**Des ateliers bien-être et santé animés par :**

**Réjane Allons Naturopathie**

**Virginie Tavernier Sophrologue**

Possibilité de consultations privées au Valadou

concernant les différents intervenants en bien-être

Ces ateliers pourront ponctuellement être remplacés

par des sorties (expositions, promenades, sorties au restaurant, ballades photos...) également en fonction

du programme d'animation et des souhaits de chacun.

**RENCONTRE INTERGENERATIONNELLES**

**ZOOTHERAPIE**

Animation avec des chiens visiteurs - Parc à chèvre

**GROUPES DE PAROLES/CAFE PARTAGE**

Organisés ponctuellement tout au long de l'année.

**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL :**

à la demande des personnes fréquentant la plateforme



## FORMATION AUX AIDANTS

Une formation gratuite pour les aidants dont un proche est touché par la maladie d'Alzheimer (ou syndromes apparentés) est proposée au Centre de Ressources de Valadou deux fois par an.

La formation a pour objectifs de :

- Connaître la maladie et comprendre ses manifestations.
- Faire face aux troubles de la maladie dans sa vie quotidienne.

## ACCUEIL DE JOUR

Un accueil de jour pour les personnes souffrant d'une maladie neurodégénérative est proposé au Centre de ressources du Valadou, les lundi, mardi, mercredi et jeudi à l'EHPAD de Saint-Amans-des-Côts le vendredi et le week-end.

Un accueil temporaire peut être proposé.

La gestion de l'accueil de jour et de l'accueil temporaire est assurée par l'EHPAD de Saint-Amans-des-Côts.

**Informations et inscriptions au  
05.65.44.85.06**