

## EN RÉSUMÉ

**Vous résidez dans le Cher, et vous prenez soin d'un proche vivant à domicile qui souffre de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, de la maladie de Parkinson, ou de la sclérose en plaque.**

**A vous, les héros solitaires du quotidien, vous avez aussi le droit de faire une pause !**

Notre plateforme est là pour vous écouter et vous accompagner vers une meilleure qualité de vie en tant qu'aidant.

Ensemble, nous travaillerons sur une solution adaptée à vos besoins, que ce soit pour vous fournir des informations, du soutien, trouver des solutions de relais, ou vous offrir du répit.



## NOUS CONTACTER

**Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous :**

 02 48 23 77 49

 [plateformederepit.taillegrain@ch-bourges.fr](mailto:plateformederepit.taillegrain@ch-bourges.fr)

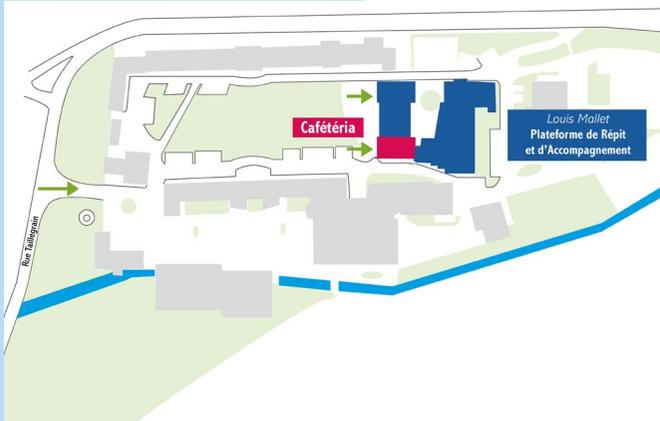
**En cas d'absence, merci de laisser un message afin que nous vous recontactions.**

## ACCÈS

Service qui se situe dans les locaux de l'Accueil de Jour  
« Les Jardins de Jacques Cœur »  
Site de Taillegrain



## SITE DE TAILLEGRAIN



CENTRE HOSPITALIER JACQUES CŒUR

Centre de Gérontologie des Prés Fichaux  
6 rue Taillegrain  
18020 Bourges Cedex

02 48 23 77 49  
[www.ch-bourges.fr](http://www.ch-bourges.fr)



CENTRE HOSPITALIER JACQUES CŒUR



**PLATEFORME DE RÉPIT  
ET D'ACCOMPAGNEMENT**

**Centre Hospitalier Jacques Cœur  
Site de Taillegrain**

## NOS MISSIONS

- Vous informer, vous conseiller et vous soutenir dans vos démarches, en lien avec les dispositifs existants
- Vous offrir des temps d'échange, d'écoute et de soutien
- Vous proposer des solutions de relais et de répit en accord avec vos besoins
- Vous aider à maintenir une vie sociale et un bien-être au quotidien, en prévenant l'épuisement physique et psychique



## INSCRIPTIONS

Toutes les prestations et offres de répit proposées par la Plateforme sont **gratuites**.

Un entretien avec la psychologue de la **Plateforme de Répit** est nécessaire à toute inscription dans un groupe d'activité.

Le nombre de places dans chaque atelier est **limité(6 à 12 personnes)**.

## PRESTATIONS PROPOSÉES

Voici une liste non-exhaustive des activités qui peuvent être proposées :



### Ouverts aux aidants seuls :

- Accompagnement psychologique  
*Echangez en individuel avec notre psychologue*
- Café des aidants  
*Echangez avec d'autres aidants autour d'un moment de partage*
- Formation des aidants  
*Participez à un temps de formation pour mieux comprendre et accompagner la maladie de votre proche*
- Ateliers de détente corporelle et relaxation  
*Accordez-vous un instant pour vous ressourcer et vous détendre avec nos professionnels*



### Ouverts aux duos aidants-aidés :

*Réalisez une activité adaptée avec votre proche afin de partager un moment de complicité*

- Ateliers de stimulation cognitive (jeux de mémoire)
- Atelier d'exercice physique adapté
- Atelier culinaire
- Sorties culturelles

