

«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
PNEUS NEIGE



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez

2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
PNEUS NEIGE



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

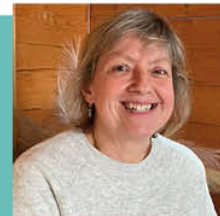
04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
**PNEUS
NEIGE**



GARAGE
RS SERVICE
169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE
04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
**PNEUS
NEIGE**



**GARAGE
RS SERVICE**

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
**PNEUS
NEIGE**



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

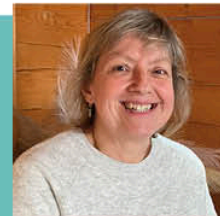
04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
PNEUS NEIGE



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

04 50 73 68 38



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de

France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
**PNEUS
NEIGE**



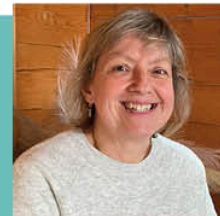
GARAGE
RS SERVICE
169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE
04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)

EDLV : Une chanson ?
«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?
«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?
Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?
La sérénité

EDLV : Un réconfort ?
Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?
Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?
Un vrai havre de paix à la montagne



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
PNEUS NEIGE



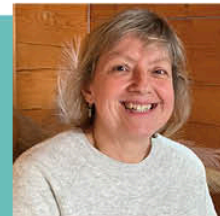
GARAGE
RS SERVICE
169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE
04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
PNEUS NEIGE



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
**PNEUS
NEIGE**



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez

2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
PNEUS NEIGE



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

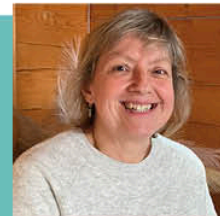
04 50 73 68 38

L'ÉCHO
de la Vallée
NOVEMBRE
2024

Echo MORGINS

A GAGNER
2 séances
découverte

Nicole
Mermod



«L'ACCALMIE», un lieu de ressourcement pour les proches aidants

Pour mieux prendre soin des autres, il faut avant tout prendre soin de soi, il est donc important de bichonner «les proches aidants» qui accompagnent au quotidien des proches malades, âgés ou en situation de handicap. L'EDLV a rencontré Nicole Mermod qui propose un lieu unique au cœur du charmant village de Morgins : «L'Accalmie», une parenthèse bienveillante dans le quotidien souvent éprouvant des aidants.

EDLV : Bonjour Nicole, une petite présentation rapide ?

Nicole Mermod : Habitante de Morgins depuis plus de 9 ans, la cinquantaine encore pour quelques mois, en couple, 4 enfants et 2 petites-filles. Professionnellement, beaucoup d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes en EMS, en unité d'accueil pour écoliers, en crèche, dans le sport handicap, dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA - trouble du spectre de l'autisme - dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS - organisation cantonale valaisanne des secours.

EDLV : Pouvez-vous nous rappeler le rôle d'un aidant ?

N.M : L'aidant ou le parent proche aidant est là tous les jours et /ou les nuits pour aider ou participer de façon active aux gestes de la vie quotidienne, comme la toilette, les repas, les visites chez les méde-

cins, les mobilisations qui peuvent être très pénibles physiquement ou encore le soutien moral aux proches aidés pour ne citer que quelques exemples.

EDLV : Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de proposer un espace dédié aux proches aidants ?

N.M : Ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché ce lieu non formel, de repos, de décompression, où on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent où l'on pourrait partager un café, faire un jeu de société ou des bricolages sans avoir forcément besoin de parler de ce que l'on vit, car on est tous dans la même situation. Un endroit où il est conseillé et même recommandé de rire sans aucune culpabilité. De laisser sortir ses émotions afin de repartir plus léger, rechargé de bonne émotion et ressourcé.

EDLV : Que proposez-vous à l'Accalmie ?

N.M : Le but de «L'Accalmie» est de sortir un moment de son quotidien, qui peut être lourd et pesant, par diverses activités comme la peinture, le modelage, des jeux de société, du dessin, des puzzles, un coin café ou encore un endroit cocooning pour se poser devant un livre ou discuter tranquillement entre participants.

L'accueil, de maximum 10 personnes, se fait par sessions de 3h sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-16h30 à Route de France 39 - 1875 Morgins au +41 78 326 63 06 afin que chacun puisse profiter de son espace en toute sérénité. Il est demandé une participation de CHF 45.- par session comprenant tout le matériel proposé pour les activités ainsi qu'une boisson de bienvenue et petits biscuits.

EDLV : Si vous aviez 3 mots pour qualifier ce lieu ?

N.M : Interactif - Reposant - Ressourçant

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

N.M : N'hésitez pas à envoyer un mail à : info@echodelavallee.com avec vos nom, prénom, adresse et téléphone, vous pourrez ainsi participer au tirage au sort pour venir découvrir ce havre de paix, bonne chance à tous !

(Sandrine Corbier/EDLV)

EDLV : Vous offrez 2 séances découvertes gratuites de 3h comment doit-on faire ?

(Sandrine Corbier/EDLV)



PORTRAIT CHINOIS

Si l'accalmie était...

EDLV : Une chanson ?

«Les gens qu'on aime» de Patrick Fiori

EDLV : Un film ?

«L'incroyable voyage» - Disney

EDLV : Une citation ?

Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux de Charles Dumercy

EDLV : Une émotion ?

La sérénité

EDLV : Un réconfort ?

Le cocooning

EDLV : Un jeu de société ?

Le puzzle

EDLV : Un p'tit bonheur ?

Un vrai havre de paix à la montagne

RS SERVICE PROPOSE
un large choix de chaînes et de
PNEUS NEIGE



GARAGE
RS SERVICE

169 route de Savoie
LA CHAPELLE
D'ABONDANCE

04 50 73 68 38