

## CALENDRIER OASIS 2026

|              |                                                                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 15/01        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 23/01        | Art thérapie                                                              |
| 05/02        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 20/02        | Danse sur chaise                                                          |
| 05/03        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 20/03        | Olfactothérapie                                                           |
| 02/04        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 17/04        | Art thérapie                                                              |
| <b>07/05</b> | JOURNEE OASIS :<br>Atelier philo et<br>Découverte des plantes comestibles |
| 04/06        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 28/05        | Théâtre Forum                                                             |
| 19/06        | Théâtre Forum                                                             |
| 02/07        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 10/09        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 18/09        | Intervention association Actes                                            |
| <b>02/10</b> | JOURNEE OASIS SEMAINE BLEUE :<br>Atelier philo et équithérapie            |
| 22/10        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 20/11        | Découverte des huiles essentielles                                        |
| 03/12        | ACCUEIL OASIS                                                             |
| 11/12        | Art thérapie                                                              |

**Le projet : créer des moments comme des oasis  
pour se poser, pour accorder du temps  
au corps, à l'esprit et au lien humain  
afin de prendre de la distance  
et ré-aborder le quotidien  
avec plus d'énergie et plus d'apaisement.**



L'association Diva réunit des personnes  
qui œuvrent pour diffuser  
les méthodes de santé naturelle.

- Actions gratuites.
- Ouvertes aux personnes qui aident ou ont aidé un proche en perte d'autonomie.
- Sauf Rencontres Oasis : ouvertes à tous les seniors.
- Inscription est nécessaire par sms, mail ou téléphone.

Avec le soutien de :



## Oasis pour les aidants 2026

Ressources . Soutien . Partage



Des moments de repos, de partage  
et de ressourcement dédiés  
à celles et ceux qui aident un proche.

**07 67 67 09 19**

[contact@association-diva.com](mailto:contact@association-diva.com)  
[www.association-diva.com](http://www.association-diva.com)

## RENCONTRES

9 vendredis de 14h15 à 16h45

accueil, atelier, goûter partagé  
Ouvertes à tous les seniors

### Art thérapie 23/01 – 17/04 – 11/12

Ni compétence ni résultat ne sont attendus : il s'agit de se faire du bien en s'exprimant, avec l'accompagnement attentionné de  
*Christel Gobillard, art thérapeute*

### Danse sur chaise 20/02

Danseur professionnel, il adapte son art pour chaque personne.  
*Sébastien Cormier, danseur, chorégraphe*

### Olfactothérapie 20/03

Découvrir les bienfaits émotionnels de 6 huiles essentielles, et réaliser son stick personnalisé.  
*Marlène Chuillon, naturopathe*

### Théâtre forum 28/05 – 19/06

Pour aborder des situations de la vie où l'on se trouve en difficulté. A partir de jeux, des pistes de solutions sont explorées collectivement.  
*Marie France Duflot, clown, formatrice*

### Aromathérapie 20/11

Découvrir les vertus des huiles essentielles pour prendre soin de soi en douceur et en sécurité.  
*Stéphanie Bonnot, aromathérapeute et réflexologue*

## ACCUEILS

9 jeudis de 14h à 15h et/ou 15h à 16h

Groupes de 3 personnes

### Atelier philo

Être aidant, c'est endosser un rôle nouveau, inconnu, imprévisible. Par l'écoute et la parole partagée, Lucille crée des espaces privilégiés pour accompagner ce passage ; pour s'exprimer et clarifier sa posture pour soi, pour l'aidé et pour son entourage.  
*Lucille Garric, fondatrice de Tous philosophes*



### Atelier réflexologie/Santé naturelle

La santé naturelle est un art de bien vivre avec soi-même... mais ce n'est pas si simple, surtout dans un quotidien d'aidant.e. Cet atelier propose des outils faciles et adaptés, issus de la réflexologie ou d'autres méthodes. C'est un temps d'échange, de questions/réponses et de pratique.  
*Catherine Madoré, réflexologue RNCP, formatrice*

### Rencontre avec ACTES 26

#### Des bénévoles nous rendent visite le 18/09

Les membres d'Actes en Val de Drôme offrent bénévolement une présence active à des personnes en fin de vie et à des personnes endeuillées.

« Jusqu'au bout la Vie ! » est leur devise. Iels viennent nous présenter leurs actions, et partager leur expérience.

## JOURNÉES

2 jeudis de 9h30 à 17h30

7 mai et 1er octobre

Réservées aux aidant.e.s  
12 places  
Inscriptions ouvertes dès ce jour

Deux journées au rythme doux, avec une activité le matin et une autre l'après-midi, au contact de la nature quelle que soit la météo, dans deux beaux lieux proches de Crest.

### Ateliers philo

Découverte des plantes comestibles  
Equithérapie



### Aide au répit

Pendant ces journées, nous vous proposons la présence d'un professionnel qui prendra le relais à votre domicile auprès de la personne que vous aidez, en partenariat avec l'association Répit Bulle d'Air. Cette aide comprend :

- deux rendez-vous préalables pour faire connaissance
- une prise en charge financière totale ou partielle

Afin que tout soit en place le jour J, merci de vous manifester bien avant la date de la sortie :

- début février pour le 7 mai
- début juin pour le 1er octobre