

L'aide aux aidants

- Vous êtes un parent, un enfant, un conjoint, un ami, un voisin,
- Vous éprouvez des difficultés dans l'accompagnement d'un proche âgé,
- Vous vous sentez seul,
- Vous êtes en demande d'information,
- Vous souhaitez être écouté, soutenu, accompagné.

De janvier
à juin
2025

Le CCAS de Saint-Martin-d'Hères vous propose

1 • *Des réunions mensuelles d'échange et d'information*

- Gratuites et libres de tout engagement,
- animées par des professionnels qualifiés et à votre écoute,
- avec un thème différent abordé à chaque séance.

• Possibilité pour votre proche d'être accueilli sur place pendant la durée de la réunion

au Service de développement de la vie sociale (SDVS) - 25 place Karl Marx

• **Jeudi 16 janvier de 14 h à 16 h 30**

"Identifier et valoriser ses forces pour mieux accompagner son proche face aux défis du quotidien"

• **Jeudi 20 février de 14 h à 16 h 30**

"Adapter l'alimentation pour préserver le plaisir de manger"

• **Jeudi 20 mars de 14 h à 16 h 30**

"Initiation à l'auto-hypnose et à la gestion du stress"

• **Jeudi 17 avril de 14 h à 16 h 30**

"Radio-débat : être aidant un jour après l'autre"

• **Jeudi 15 mai de 14 h à 16 h 30**

"Séance de sophrologie sur tapis"

• **Jeudi 19 juin de 14 h à 16 h 30**

"Un avant-goût d'été : création florale"

2 • *Des journées d'escapade "Un air de famille"*

Une rencontre trimestrielle sur orientation d'un professionnel pour partager une journée avec son proche

- Parce qu'il est important de partager encore des moments agréables ensemble,
- parce qu'il est rassurant d'échanger avec d'autres aidants,
- parce qu'il est utile d'avoir quelques astuces pour faciliter le quotidien.

Nous vous proposons d'être entourés par des professionnels qualifiés et de partager des activités spécialement adaptées pour vous.

À l'espace famille Romain Rolland - 5 avenue Romain Rolland

• **Jeudi 13 mars de 10 h à 16 h**

• **Jeudi 12 juin de 10 h à 16 h**

} Prestations payantes : 4,50 € par personne, repas compris.

3 • *Des rendez-vous individuels*

Pour une écoute, des conseils, un accompagnement thérapeutique spécifique, vous pouvez demander un entretien individualisé si :

- vous souhaitez obtenir des réponses personnalisées à vos questions concernant l'aide que vous apportez à un proche,
- vous êtes en difficulté psychologique face à cet accompagnement,
- les dispositifs de soutien aux aidants en groupe ne répondent pas entièrement à vos besoins.

Gratuit et libre de tout engagement, le rendez-vous se prend directement auprès de la psychologue du service gériatrique : Mme Ludivine Rabier, 04 56 58 91 36.

Pour tout renseignement et inscription

- Contactez le service de développement de la vie sociale (SDVS) du lundi au vendredi, Tél. 04 56 58 91 28

OU

- Envoyez un message à l'adresse suivante : rachel.dutoit@saintmartindheres.fr

Pour ces trois dispositifs, vous pouvez faire appel au service accompagnement au 04 56 58 91 40 (prestation payante : 2,50 € aller/retour).