

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 juillet
à décembre
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 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

- **Jeudi 17 juillet de 14 h à 16 h 30**
"Lâcher prise vous réserve de belles surprises : théâtre d'impro"
- **Jeudi 21 août de 14 h à 16 h 30**
"Répit et gourmandise : dégustation de glaces à la ferme de Revel"
- **Mercredi 10 septembre de 14 h à 16 h 30**
"Yoga au sol : s'évader autrement"
- **Mercredi 8 octobre de 14 h à 16 h 30**
"La culpabilité : un sentiment légitime"
- **Mercredi 12 novembre de 14 h à 16 h 30**
"Atelier créatif : art thérapie et argile"
- **Mercredi 10 décembre de 14 h à 16 h 30**
"Se préparer ensemble pour des fêtes sereines"

2 • *Des journées d'escapade "Un air de famille" avec la personne aidée*

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

- Parce qu'il est important de partager 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 entouré par des professionnels qualifiés et de partager des activités spécialement adaptées pour vous.

- **Jeudi 3 juillet de 10 h à 16 h**
- **Octobre, date à définir**

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