

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
2022

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

• **Judi 21 juillet de 14 h à 16 h 30**

"Rencontre estivale des aidants autour d'un atelier smoothies et de ses bienfaits"

• **Judi 15 septembre de 14 h à 16 h 30**

"Comment devenir un aidant heureux ?" Approche de la psychologie positive dans l'accompagnement des aidants

• **Judi 20 octobre de 14 h à 16 h 30**

"Atelier sommeil : comprendre le fonctionnement de notre sommeil et les solutions pour l'améliorer"

• **Judi 17 novembre de 14 h à 16 h 30**

"Atelier bien-être : séance de réflexologie"

• **Judi 15 décembre de 14 h à 16 h 30**

"Le pouvoir de la musique"

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

- 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

• **Judi 6 octobre de 10 h à 16 h**

Prestation payante : 4 euros 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 gérontologique : Mme Eléa Kopf, 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 vous rendre sur les lieux du rendez-vous, vous pouvez faire appel au service accompagnement au **04 56 58 91 40** (*prestation payante : 2,50 euros aller/retour*).