

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 septembre
à décembre
2018**

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) - 2 rue Jules Verne

• Jeudi 20 septembre de 14 h à 16 h 30 :

"Rentrée du groupe mensuel des aidants : rencontre en image"

• Jeudi 18 octobre de 14 h à 16 h 30 :

"Comprendre les principales maladies neurodégénératives"

• Jeudi 15 novembre de 14 h à 16 h 30 :

"S'accorder une pause et un temps de détente : atelier relaxation et apprentissage de différentes techniques de respiration"

• Jeudi 20 décembre de 14 h à 16 h 30 :

"Se préparer aux fêtes de fin d'année avec son proche aidé : comment les adapter aux envies et besoins de chacun ?" Suivi du bilan de l'année 2018.

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

• Jeudi 29 novembre 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 gériatrique : 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 ces trois dispositifs, vous pouvez faire appel au service accompagnement au **04 56 58 91 40** (prestation payante : 2,50 euros aller/retour).