

# 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 avril  
2019

# 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 17 janvier de 14 h à 16 h 30 :**

« Comment préparer l'entrée en établissement ? »

• **Jeudi 21 février de 14 h à 16 h 30 :**

« Parlons de ces émotions qui nous traversent »

• **Jeudi 21 mars de 14 h à 16 h 30 :**

« Les risques d'épuisement : Reconnaître et prévenir les premiers signes de fatigue »

• **Jeudi 18 avril de 14 h à 16 h 30 :**

« Accompagner un proche à domicile : comment prendre soin de soi physiquement ? »

## 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 14 février 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](mailto: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).