

# 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  
2026

# 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 au Centre de jour - 16 rue Pierre Brossolette

### • Mercredi 7 janvier de 14 h à 16 h 30

"Sophrologie sur chaise : découvrir de nouveaux souffles pour se retrouver"

### • Mercredi 11 février de 14 h à 16 h 30

"Nutrition : adapter l'alimentation selon ses propres besoins et ceux de son proche aidé"

### • Mercredi 11 mars de 14 h à 16 h 30

"Les bons gestes au quotidien : comment se préserver en tant qu'aidant"

### • Mercredi 8 avril de 14 h à 16 h 30

"Se recentrer : cultiver son estime de soi un jour après l'autre"

### • Mercredi 13 mai de 14 h à 16 h 30

"Un avant goût d'été : création d'art floral"

### • Mercredi 10 juin de 14 h à 16 h 30

"Thérapies brèves : des outils simples pour se ressourcer"

## 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 à l'Espace famille Romain Rolland - 5 avenue Romain Rolland

### • Jeudi 26 mars de 10 h à 16 h

### • Jeudi 25 juin de 10 h à 16 h

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 avec la psychologue du service gérontologique, Mme Clémentine Touret, 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](mailto: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).