

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 gériatrique, 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

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).