

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
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

• Mercredis 22 juillet et 5 août de 14 h à 16 h 30

"Exprimer et déposer son vécu d'aidant : ateliers d'écriture guidée avec une art thérapeute, écrits ou simplement partagés vos mots pourront être accueillis et mis en forme".

ÊTRE AIDANT ET PRENDRE SOIN DE SOI : VENEZ CRÉER VOTRE VALISE À RESSOURCES (4 ATELIERS)

• Mercredi 9 septembre de 14 h à 16 h 30

"Pleine conscience : s'ancrer dans le moment présent"

• Mercredi 14 octobre de 14 h à 16 h 30

"Hypnose thérapeutique : découvrir une autre façon de gérer son stress"

• Mercredi 18 novembre de 14 h à 16 h 30

"Aromathérapie et olfactothérapie : des senteurs à la rescousse du bien-être"

• Mercredi 9 décembre de 14 h à 16 h 30

"Sophrologie : retrouver le chemin du sommeil"

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 1^{er} octobre 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, Clémentine Touret, au 06 26 78 77 51

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).