



Ateliers

PRENDRE SOIN DE SOI
POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

ATELIERS AIDANTS / AIDÉS SUR TOUT LE TERRITOIRE

Ateliers

Des ateliers gratuits à destination des aidants qui accompagnent un proche de + de 60 ans en perte d'autonomie.

 Atelier aidant seul

 Atelier binôme aidant/aidé

« JE ME RESSOURCE »

Une parenthèse de répit pour se poser, prendre soin de soi. Un moment à vivre et à ressentir sous la forme d'un voyage. Expérimenter des outils et des clés pour vivre mieux: évacuer ses tensions, renforcer son équilibre, relativiser son regard sur les événements, se préserver, positiver, retrouver énergie et confiance.

Animé par « Vers l'Essentiel, 1001 ressources pour être mieux, vivre mieux ». Atelier proposé par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec le CCAS de Saint-Aupre.

LE 16 AVRIL 14 H > 16 H 30

Salle des fêtes - Saint-Aupre

ÉCHANGES

Exprimer son ressenti, partager son vécu d'aidant, sortir de l'isolement.

*Animé par l'association « Échanges et Bien-Être ».
Adhésion annuelle à l'association (30 €).*

JEUDIS 3 AVRIL, 15 MAI, 12 JUIN 14 H > 16 H

Espace W.Gozzi - Voiron



« SI ON CHANTAIT »

Envie de légèreté dans votre quotidien ? Rejoignez-nous pour une parenthèse « en-chantée » ! En nous appuyant sur notre corps et notre souffle, nous réveillerons nos voix et nos zygomatiques.

Animé par l'association musical en Dauphiné. Atelier proposé par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec le CCAS de Saint-Aupre.

LES MERCREDIS DU 7 MAI AU 11 JUIN

6 SÉANCES - 13 H 30 > 14 H 30

Salle Repère - Saint-Aupre

DÉCOUVERTE DU YOGA

Offrir un temps pour soi aux aidants pour se ressourcer. Le yoga, art de vivre, améliore la force et la souplesse mais aussi réduit le stress et l'anxiété.

Animé par l'association Yoga Emma. Atelier proposé par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec le CCAS de Montferrat.

LES MARDIS DU 8 AVRIL AU 17 JUIN

10 SÉANCES - 16 H > 17 H

Maison pour tous - Montferrat

SOPHROLOGIE

Vivre un moment de détente, de sérénité, apprendre pour refaire à la maison, gérer ses émotions et son anxiété.

*Animé par l'association « Échanges et Bien-Être ».
Adhésion annuelle à l'association (30 €).*

AIDANTS : 3 JEUDIS PAR MOIS 14 H > 16 H

AIDANTS/AIDÉS : 3 JEUDIS PAR MOIS 16 H > 17 H

Espace W.Gozzi - Voiron

MASSAGE DES MAINS ET DU CUIR CHEVELU

Profiter d'un moment privilégié de bien-être et de ressourcement.

MARDIS 13 ET 27 MAI, 10 ET 24 JUIN, 8 JUILLET

1 SÉANCE DE 3/4 D'HEURE - LE MATIN

Innovadom

NUTRITION :

« COMPRENDRE ET CONSERVER LE PLAISIR DANS L'ASSIETTE »

Échanger autour des idées reçues sur l'alimentation.
Connaître les outils ergonomiques pour faciliter la préparation
des repas. Découvrir les enrichissements nutritionnels maison
afin de limiter la perte de poids et d'autonomie.

Animé par une diététicienne-nutritionniste.

Atelier proposé par le lieu d'accueil des aidants

du Pays Voironnais en collaboration avec le CCAS de Chirens.

JEUDI 12 JUIN 15 H > 17 H

Salle annexe de la médiathèque - Chirens

PRENDRE SOIN DE SON PROCHE TOUT EN PRÉSERVANT SON DOS

Votre proche a du mal à se lever seul, à se déplacer ?
Venez acquérir les bons gestes pour l'aider sans vous faire
mal au dos et connaître les aides techniques existantes.

MERCREDI 9 AVRIL 10 H 30 > 12 H

LUNDI 14 AVRIL 14 H > 15 H 30

MERCREDI 14 MAI 10 H 30 > 12 H

LUNDI 26 MAI 14 H > 15 H 30

JEUDI 5 JUIN 10 H 30 > 12 H

MARDI 17 JUIN 14 H > 15 H 30

Innovadom

ATELIERS GRATUITS

SUR INSCRIPTION

innovadom@paysvoironnais.com

07 64 81 02 17



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la commission des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère