



Ateliers

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

ATELIERS AIDANTS / AIDÉS SUR TOUT LE TERRITOIRE

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2025

Ateliers

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

« COMMENT ÊTRE HEUREUX & LE RESTER »

Acquérir des méthodes, des outils pour réorienter l'attention vers les aspects positifs de la vie, vers ce qui fait du bien. Mieux savourer la vie, retrouver l'énergie, l'enthousiasme et identifier des valeurs qui donnent sens à sa vie.

LES VENDREDIS DU 19 SEPT. AU 5 DÉC.

10 SÉANCES - 14 H > 16 H - Innovadom - Voiron

« 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 l'association « Vers l'essentiel ».

JEUDI 23 OCTOBRE 15 H > 17 H

EN PARTENARIAT AVEC LE CCAS DE CHIRENS

Salle Maurice Vial - Chirens

ÉCHANGES

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

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

1^{ERS} LUNDIS DU MOIS

Salle de rencontre du Club Valdainois
Saint-Geoire-en-Valdaine

1^{ERS} JEUDIS DU MOIS

Espace William Gozzi
Voiron

PRENDRE SOIN DE SON PROCHE TOUT EN PRÉSERVANT SON DOS

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

SUR RENDEZ-VOUS
Innovadom

 Atelier
aidant seul

 Atelier binôme
aidant/aidé

 Atelier aidant/
Accueil aidé

« 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 une musicothérapeute

**LES JEUDIS
DU 11 SEPT. AU 16 OCT.**

*(sauf jeudi 18 sept. remplacé
par mardi 16 sept.)*

6 SÉANCES - 14 H 30 > 15 H 30

EN PARTENARIAT AVEC LE CCAS DE CHIRENS

Salle de réunion
Chirens

**LES JEUDIS
DU 6 NOV. AU 18 DÉC.**

(sauf le jeudi 27 nov.)

6 SÉANCES - 14 H > 15 H

EN PARTENARIAT AVEC

LE CCAS DE COUBLEVIE

Salle des mariages
Mairie de Coublevie

SOPHROLOGIE

Vivre un moment de détente, de sérénité, apprendre pour refaire à la maison, gérer ses émotions et son anxiété et mieux vivre l'instant présent.

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

3 LUNDIS PAR MOIS  14 H > 16 H -  16 H 30 > 17 H 30

Salle de rencontre du Club Valdainois - St-Geoire-en-Valdaine

3 JEUDIS PAR MOIS  14 H > 16 H -  16 H 30 > 17 H 30

Espace William Gozzi - Voiron

MASSAGE DES MAINS & DU CUIR CHEVELU

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

**LES VENDREDIS 12 SEPT., 10 OCT., 7 NOV. & 5 DÉC.
LES MARDIS 23 SEPT., 21 OCT., 18 NOV. & 16 DÉC.**

1 SÉANCE DE 3/4 D'HEURE - LE MATIN - Innovadom

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES CHUTES

Comment utiliser les ressources physiques de son proche. Comprendre les mécanismes du mouvement : se lever, s'asseoir. Comment mettre ses articulations en mouvement (gymnastique de déverrouillage).

Animé par un kinésithérapeute

MARDI 7 OCTOBRE

14 H > 16 H - EN PARTENARIAT AVEC LE CCAS DE CHARAVINES

Salle des permanences - Mairie de Charavines

SOIRÉE CINÉ DÉBAT

Présentation du film « Mon vieux »

Road-documentaire vif, une course poursuite pleine de tendresse où les souvenirs se noient dans la maladie d'Alzheimer. La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie. Celle des aidants.

« Je suis t'à bout. Aidants, protégez-vous ! »

Face à la maladie d'un proche, l'aidant est confronté à de multiples états. Échanges et réflexion sur la prévention des risques de maltraitance. Avec l'association ALMA Isère – Allô Maltraitances des personnes âgées / des personnes handicapées.

VENREDI 24 OCTOBRE

18 H - EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON DES HABITANTS ET LE CCAS DE CHARAVINES
Maison des habitants de Charavines

DÉGLUTITION & COMMUNICATION

Quand manger commence à poser problème ? Quand parler commence à poser problème ? Cet atelier a pour objectif de répondre aux questions des proches aidants sur les difficultés liées au langage, à la communication, à la déglutition et aux difficultés cognitives chez la personne âgée.

Animé par des orthophonistes

LES VENDREDIS 7, 14 & 28 NOV. MATIN

3 SÉANCES - 2 H - EN PARTENARIAT AVEC LE CCAS DE CHARAVINES
Salle des permanences - Mairie de Charavines

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