



En Tandem

SE PRÉSERVER

POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Face à l'avancée en âge d'un proche,
il n'est pas toujours facile de savoir
quoi faire et vers qui se tourner...
Jusqu'à aujourd'hui !

AVEC

En Tandem

PROFITEZ D'UN MÊME LIEU

POUR VOUS INFORMER, VOUS FORMER,

ÊTRE CONSEILLÉ ET VOUS RESSOURCER !



ENVIE D'ÉCHANGER ET VOUS RESSOURCER AUTOUR D'UN CAFÉ ?

Venir à l'espace En Tandem, c'est vous
accorder un petit moment de détente
pour prendre une pause et échanger !

> **Accueil libre**
tous les lundis, mercredis
et vendredis de 9 à 12 h

« Depuis plusieurs mois, j'accompagne ma sœur tous les jours et je me sens isolée, fatiguée physiquement et psychologiquement. »

En Tandem, ce sont des temps d'accueil et de convivialité (café, jeux, pâtisserie, activités...) et aussi des infos vers des solutions de répit (accueils de jour, relayage, espaces partagés...), ou de soutien psychologique (café des aidants, groupe de parole...).

Si vous êtes proche d'un senior et lui apportez une aide, qu'elle soit très ponctuelle ou quotidienne, vous êtes dans une situation d'aidant. À l'espace d'accueil **En Tandem**, vous serez accueilli avec bienveillance simplement pour en parler, pour mesurer vos contraintes et difficultés, et identifier des solutions adaptées.

Ici, pas question de souscription ou d'engagement !

En Tandem est un lieu ouvert et gratuit, pour être simplement à vos côtés et vous accompagner afin que vous-même puissiez mieux accompagner votre proche.



BESOIN DE FAIRE LE POINT, SAVOIR QUOI ET COMMENT FAIRE ?

La coordinatrice, en entretien
personnalisé, vous aide à y voir clair,
comprendre et évaluer vos besoins, et
vous orienter vers l'interlocuteur adapté.

> **Sur RDV, même
en dehors des heures
de bureau !**

« Je viens d'apprendre que mon père a une maladie avec d'importantes pertes de mémoire. Je suis perdu, que faire ? »

Échanger avec la coordinatrice d'**En Tandem**, c'est prendre le temps de poser les choses et être guidé, s'informer sur la maladie, les démarches administratives, les aides financières... Vous serez aussi suivi dans l'avancée de votre situation.



DIFFICULTÉS D'UN PROCHE DANS SA VIE QUOTIDIENNE, COMMENT L'AIDER ?

« Mon mari perd en autonomie dans les gestes du quotidien, je ne sais pas comment l'aider... »

Avec **En Tandem**, vous apprenez les bonnes pratiques lors d'ateliers (ex : comment aider son proche à se lever, se déplacer sans se faire mal au dos...). Vous pourrez aussi profiter d'une visite personnalisée de l'appartement témoin d'Innovadom présentant toutes les aides techniques et domotiques adaptées au maintien à domicile.

L'équipe d'En Tandem propose des temps d'atelier pratique pour connaître les bons gestes, savoir aider sans se blesser, savoir réagir face à certains comportements !



idée!

Vous avez des idées, des expériences à partager, des projets à monter ? Super ! Notre équipe peut vous aider !



À SAVOIR

En Tandem fait partie d'Innovadom, le lieu ressource dédié au maintien à domicile des personnes âgées. Avec déjà des offres de formation pour les professionnels, un appartement pédagogique équipé avec des matériels de manutention et équipements domestiques, et un espace d'échanges, de sensibilisation et de conseil, Innovadom renforce ainsi ses services à destination des particuliers aidant un proche à domicile.

En Tandem

À INNOVADOM - CAMPUS LA BRUNERIE

Bâtiment Inolab Formation (1^{er} étage)
180, bd de Charavines - 38500 Voiron
07 64 81 02 17
innovadom@paysvoironnais.com

Services +

> Vous ne pouvez pas laisser votre proche pour venir ?

Venez avec lui ! Il sera accueilli par l'animatrice d'Innovadom pendant que vous vous entretenez tranquillement avec la coordinatrice d'En Tandem !

> Vous n'êtes pas disponible avant 18 h pour venir ?

Contactez la coordinatrice pour un RDV en dehors des horaires de bureau !

> Vous avez des difficultés de mobilité ?

La coordinatrice se déplace sur des points relais + proches de chez vous !