

# LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

UN TEMPS POUR VOUS, POUR S'INFORMER ET SE RESSOURCER !

*J'aide un proche,  
et moi, qui m'aide ?*

VENDREDI

# 10

OCTOBRE

à partir de 13h30

## VINAY

GYMNAZIE MUNICIPAL  
12 Av. Joseph Chassineux

- Stands d'information
- Conférence
- Spectacle
- Exposition

*Entrée gratuite*

### RENSEIGNEMENTS

MAISON DU DÉPARTEMENT  
SUD-GRÉSIVAUDAN  
[tsg.autonomie@isere.fr](mailto:tsg.autonomie@isere.fr)

04 76 36 38 38

[isere.fr](http://isere.fr)



vinay

**isère**  
LE DÉPARTEMENT

# LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

Gymnase Municipal 12 Av. Joseph Chassigneux à Vinay



*Au programme*

## STANDS D'INFORMATION

Tout au long de l'après-midi

- Prendre soin de moi et de mon proche
- Comment partager encore de bons moments ?
- S'y retrouver dans les démarches et l'administratif...

## ANIMATIONS

13h30 - 15h

- **Conférence** « *Accompagner un proche sans s'oublier. Connaître ses limites et prendre soin de soi* » animée par M<sup>me</sup> Dhulst, psychologue du Café des aidants®.
- **Témoignages** d'aidants.

16h - 17h

- **Spectacle** « *L'aidant de la mère* » réalisé par l'association Les coulisses à ressort.
- **Exposition** de textes, dessins et podcasts issus de paroles d'aidants.

18h - 18h30

- **Atelier** « *Être mieux : des outils simples pour se poser, se détendre, se ressourcer* » animé par l'Association Vers l'Essentiel.

## RENSEIGNEMENTS

MAISON DU DÉPARTEMENT  
SUD GRÉSIVAUDAN

[tsg.autonomie@isere.fr](mailto:tsg.autonomie@isere.fr)

04 76 36 38 38

[isere.fr](http://isere.fr)



Vinay

**isère**  
LE DÉPARTEMENT