

# 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

GYMNASE MUNICIPAL  
12 Av. Joseph Chassigneux

- 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