

## Attention :

Votre inscription sur des ateliers lors du premier trimestre n'est pas automatiquement reconduite pour la rentrée.

Merci de penser à vous réinscrire si vous souhaitez les poursuivre, par téléphone ou e-mail.

À noter : les personnes qui étaient sur liste d'attente deviennent prioritaires pour les inscriptions.

### Activités et sorties sur inscription

Par téléphone : 04 76 70 16 28

E-mail : maison.aidants@ccas-grenoble.fr

### La Maison des Aidants :

Adresse : 18 allée de l'école Vaucanson  
38100 Grenoble

Téléphone : 04 76 70 16 28  
E-mail : maison.aidants@ccas-grenoble.fr

### Le CCAS :

Adresse : Centre Communal Camille-  
Claudel  
47 avenue Marcelin-Berthelot  
38100 Grenoble

Téléphone : 04 76 69 45 00  
Site : www.ccas-grenoble.fr



# La Maison des Aidants Denise Belot Planning d'activités

Janvier à Juin 2022



## SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER ENTRE AIDANTS :

### ATELIER DE SOPHROLOGIE :

Par des techniques de respiration et de relaxation, vous aide à trouver des outils pour anticiper des situations stressantes, favoriser le sommeil.

#### • Personnes confirmées :

• 12 séances les vendredis de 14h00 à 15h30 :

- 14 et 21 janvier
- 4 et 11 février
- 4 et 18 mars
- 1<sup>er</sup> et 15 avril
- 13 et 20 mai
- 10 et 24 juin

#### • Personnes débutantes :

• 13 séances les lundis de 16h30 à 18h00 :

- 10 et 24 janvier
- 3 et 7 février

(ATTENTION LE 3/02 EST UN JEUDI)

- 7 et 21 mars
- 7 et 21 avril

(ATTENTION LE 14/04 EST UN JEUDI)

- 2, 16 et 30 mai
- 13 et 27 juin

### ATELIER GYM DOUCE :

Des exercices ludiques pour entretenir votre forme et préserver la santé de votre dos.

• 23 séances les mardis matins de 10h00 à 11h00 :

- 11, 18 et 25 janvier
- 1er, 8 et 15 février
- 1er, 8, 15, 22 et 29 mars
- 5, 12 et 26 avril
- 3, 10, 17, 24 et 31 mai
- 7, 14, 21 et 28 juin



### ATELIER MASSAGES :

12 séances les mercredis à partir de 14h30 et jusqu'à 17h30 :

- prestation de massage sur chaise ergonomique.
- les séances sont individuelles
- chaque séance dure 30 min (temps d'accueil compris)
- sélection d'huile au choix avec la masseuse
- 19 janvier
- 2 et 16 février
- 2, 16 et 30 mars
- 13 et 27 avril
- 11 et 25 mai
- 8 et 22 juin

Inscription au préalable en fonction des créneaux disponibles !

### ATELIER MÉTHODE FELDENKRAIS :

- Par la voie du corps : un atelier du mouvement (se pratique allongé sur tapis de sol).
- Par des mouvements simples et doux, vous éveillerez votre conscience par l'exploration de nouvelles façons d'agir :

• 13 séances les jeudis de 14h00 à 15h00 :

- 6 et 20 janvier
- 3 et 17 février
- 3, 17 et 31 mars
- 14 et 28 avril
- 5 et 12 mai
- 2, 16 et 30 juin

! En raison des conditions sanitaires liées au COVID-19, nous vous demandons d'amener une serviette de toilette ainsi qu'une couverture ou un plaid.



### ATELIER ACTI'FORME :

- Des ateliers théoriques et pratiques en lien avec l'activité physique pour favoriser votre santé (stress, fatigue, mal de dos, liens sociaux) avec Acti'forme :
- L'objectif : favoriser une pratique physique, préserver la santé physique, psychologique et sociale.

• 3 ateliers les vendredis de 14h30 à 16h30 :

- 28 janvier
- 18 février
- 11 mars

### GROUPE D'ÉCHANGES

Un atelier entre aidants, animé par la psychologue de la structure, de 14h30 à 16h00.

- 13 janvier : « Mon proche ne reconnaît pas sa maladie, comment réagir ? »
- 10 mars : « Relation avec le milieu médical »
- 7 avril : « Mon proche peut être agressif, comment réagir ? »
- 19 mai : « Le deuil blanc »

### RÉPIT DE L'AIDANT :

ACCUEIL EN « HALTE-RÉPIT »



- Vous souhaitez prendre du temps pour vous, faire vos courses, aller chez votre médecin, vous reposer... en toute tranquillité ?
- Un-e professionnel-le de la structure accompagne votre proche le temps nécessaire.
- Les matins lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 1h00 à 3h00 d'accueil
- Les après-midis lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi : de 1h00 à 4h00 d'accueil
- Tarifs : 16,42 € pour 2h00
- Tarifs : 21,55 € pour 4h00

Les inscriptions se font en fonction de votre demande et des disponibilités, de plus il faut au préalable avoir rempli « la fiche renseignements halte répit », sans cela aucun accueil n'est possible.

## SE DÉCOUVRIR AUTREMENT : ATELIER AIDANT/AIDÉ.

### ATELIER « EXPRESSION CORPS ET VOIX » :

Découvrir des modes d'expression utilisés dans un cadre très ludique et permettre à chacun de redécouvrir une liberté dans la communication.

• 12 séances les mardis, de 14h30 à 16h00 :

- 4 et 18 janvier
- 1<sup>er</sup> février
- 1<sup>er</sup>, 15 et 29 mars
- 12 avril
- 3, 17 et 31 mai
- 14 et 28 juin



### ATELIER « À LA DÉCOUVERTE DU MUSÉE DE GRENOBLE »

#### SORTIE CULTURELLE AIDANTS/AIDÉ :

Laisser vous guider et partir à la découverte des richesses du musée.

• 3 séances les mardis, de 15h30 à 16h45, seront des visites sur la collection permanente :

- 5 avril
- 17 mai
- 14 juin



#### SORTIR, SE RENCONTRER ENTRE AIDANTS

Laisser vous guider et partir à la découverte des richesses du musée.

• 2 séances les jeudis de 15h30 à 16h45 :

- Les 13 janvier et 14 avril seront des visites sur la collection « Pierre Bonnard ».

Le musée de Grenoble en partenariat avec le musée d'Orsay présente l'exposition « Pierre Bonnard, les couleurs de la lumière ». Rassemblant plus de 75 peintures et une quarantaine d'œuvres sur papier, cette exposition propose un parcours inédit.

À découvrir !

## MOMENT DE PARTAGE

### PIQUE-NIQUE

Un moment de partage et de convivialité pour fêter ensemble le début de l'été. Vous pouvez venir accompagné de votre proche malade.

- Le jeudi 23 juin à partir de 11h30 à la Maison des Aidants