

## RÉPIT DE L'AIDANT : ACCUEIL EN « HALTE-RÉPIT »

Vous souhaitez prendre du temps pour faire vos courses, aller chez votre médecin, vous reposer... en toute tranquillité ? Une professionnelle formée de la structure accompagne votre proche le temps nécessaire.

### LE MATIN

Le lundi, mardi, jeudi et vendredi  
de 1h à 3h d'accueil.

### L'APRÈS-MIDI

Tous les après-midis :  
de 1h à 4h d'accueil

### TARIFS

- 2h : 16,60 €
- 4h : 21,79 €

Des activités adaptés aux envies et capacités de votre proche, écoute musicale, activités manuelles, jeux de sociétés, motricité...

Les inscriptions se font en fonction de votre demande et des disponibilités.

Remplir au préalable « la fiche renseignements halte répit », sans cela aucun accueil n'est possible.

## ATTENTION :

Toutes nos activités sont sur inscription, par téléphone / e-mail ou lors de votre prochaine visite.

**Votre inscription aux ateliers sur la dernière période n'est pas automatiquement reconduite**

**Merci de penser à vous réinscrire si vous souhaitez les poursuivre.**

## MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION

### LA MAISON DES AIDANTS « Denise Belot »

18 allée de l'École Vaucanson - 38100 Grenoble  
Téléphone : 04 76 70 16 28  
Email : maison.aidants@ccas-grenoble.fr

La Maison des Aidants Programme d'activités

Denise Belot

Janvier à juin 2024

AG2R LA MONDIALE

MUSÉE DE GRENOBLE

ars B Bibliothèque municipale de Grenoble

## SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER : ATELIERS POUR LES AIDANTS

### SOPHROLOGIE

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

PERSONNES DÉBUTANTES :

6 séances les lundis de **16h30** à **18h00** :

- 15 et 22 janvier
- 5 et 19 février
- 4 et 18 mars



PERSONNES CONFIRMÉES :

6 séances les vendredis de **14h00** à **15h30** :

- 12 et 26 janvier
- 9 et 23 février
- 8 et 22 mars

### MASSAGES INDIVIDUELS

Prestation individuelle de massage du dos sur chaise ergonomique. Chaque séance dure 30 min.

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

- 17 et 31 janvier
- 14 et 28 février
- 13 et 27 mars
- 10 et 24 avril
- 15 et 29 mai
- 12 et 19 juin



### GYM DOUCE

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

24 séances les mardis, de **10h15** à **11h15** :

- 9, 16, 23 et 30 janvier
- 6, 13, 20 et 27 février
- 5, 12, 19, 26 mars
- 2, 9, 16 et 23 avril
- 7, 14, 21 et 28 mai
- 4, 11, 18 et 25 juin



### GROUPE D'ÉCHANGES :

Un temps d'échange autour d'une thématique, animé par la psychologue de la structure.

3 séances les jeudis de **14h30** à **16h00** :

- 15 février « La difficulté de faire des choix ».
- 4 avril « Quelles sont mes attentes en tant que proche aidant ? ».
- 6 juin « La famille : source de soutien ? De tensions ? »

### CLUB LECTURE :

Un temps de présentation, d'échange et de partage autour du livre, animé par une bibliothécaire.

4 séances les mardis de **15h00** à **16h30** :

- 6 février
- 5 mars
- 7 mai
- 19 juin



### CHANT POLYPHONIQUE - CHORALE :

Découvrir ou approfondir la connaissance de son corps et de sa voix, tout en développant l'écoute de l'autre et du groupe. Apprendre à chanter les polyphonies du monde, traditionnelles et classiques, pour découvrir les subtilités merveilleuses du chant polyphonique.

19 séances les mercredis de **14h00** à **15h30** :

- 10, 17, 24 et 31 janvier
- 7 et 14 février
- 6, 13, 20 et 27 mars
- 3 et 10 avril
- 15, 22 et 29 mai
- 5, 12, 19 et 26 juin



### VISITES AU MUSÉE

Laissez-vous guider et partir à la découverte des richesses du musée de Grenoble

3 séances les lundis de **15h30** à **16h45** :

- 22 janvier « Une histoire d'images » de Galbert
- 25 mars « Collection permanente »
- 3 juin « Une histoire d'images » de Galbert

### MOMENTS FESTIFS : POUR LES AIDANTS OU EN DUO

#### LOTO DU PRINTEMPS

Un moment de partage et de convivialité. L'animation se terminera par une collation.

- Jeudi 21 mars de 14h30 à 16h30

## SE DÉCOUVRIR AUTREMENT : ATELIERS EN BINOME AIDANT/AIDÉ

### VISITE AU MUSÉE

Laissez-vous guider et partir à la découverte des richesses du musée de Grenoble en duo.

3 séances les mardis de **15h15** à **16h30** :

- 16 janvier « Une histoire d'images »
- 19 mars « Collection permanente »
- 21 mai « Joan Miro. Les collections du musée national d'art moderne »

### ART THÉRAPIE

Une voie d'expression et de communication par le biais des arts plastiques – temps de découverte et d'expérimentation – en toute simplicité, dans un cadre convivial et ludique.

10 séances les jeudis de **14h15** à **16h15** :

- 8 et 22 février
- 14 et 28 mars
- 11 et 25 avril
- 2 et 23 mai
- 13 et 27 juin