

Programme de la rentrée

Septembre - décembre 2019



Maison des aidants Denise Belot

Lieu ressource pour l'entourage des personnes souffrant de maladies neurodégénératives (Alzheimer et apparentées, parkinson, sclérose en plaques)

18 allée de l'école Vaucanson - 38100 Grenoble

04 76 70 16 28 - maison.aidants@ccas-grenoble.fr



S'informer, échanger

INFORMATION COLLECTIVE

Mercredi 25 septembre de 17h à 19h
à la Maison des aidants.

Conférence nutrition (financement APICIL)

Animation d'une conférence-débat sur le sujet de la nutrition, l'équilibre alimentaire, les idées reçues autour de l'alimentation, les conseils adaptés en fonction de l'âge, des pathologies, des besoins et envies de chacun ...

Suivie d'une collation.

VISITE D'ÉTABLISSEMENT

Lundi 21 novembre à 14h00

La résidence mutualiste « Claudette Chesne » située 4 place Michel de Montaigne à Eybens, nous accueillera pour une visite de son établissement.

Inscription au préalable à la Maison des aidants dans la limite des places disponibles.

Possibilité de se retrouver directement sur place ou à la Maison des Aidants.

RÉUNION D'INFORMATION DESTINÉE À L'ENTOURAGE ET AUX AIDANTS

Jeudi 14 novembre, de 14h à 16h.

Animée par la psychologue du centre de jour, Corinne Usseglio-Dufour et par la psychologue coordinatrice de la maison des aidants, Bernadette Fournier.

Thème à définir, vos idées sont les bienvenues.

Se détendre, se ressourcer

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.

6 séances les mardis de 14h30 à 15h30:
les 17 septembre, 01 octobre, 15 octobre,
12 novembre, 26 novembre et 10 décembre.

.....

Activités et sorties sur inscription
au 04 76 70 16 28

.....

ATELIER SOPHROLOGIE

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

Un groupe fermé de confirmés
3 séances les vendredis de 13h45 à 15h15: les 20/09, 04 et 18/10

3 séances les vendredis de 14h à 15h30 :
Les 15 et 29/11, 13/12.

Un groupe ouvert pour les débutants
6 séances les lundis de 17h à 18h30 : les 23/09, 07/10, 04 et 18/11, 02 et 16/12.

ATELIER GYM DOUCE

(financement AG2R)

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

7 séances les lundis de 14h30 à 16h00:
les 9 et 30 septembre, les 7 et 28 octobre, Les 04 et 18 novembre, le 2 décembre.
1 séance de 15h à 16h30 le 9 décembre.

ATELIER MASSAGES

(financement AG2R)

Dispenser un service personnalisé, pour vous permettre de déposer vos tensions et fatigues et de se recharger en énergie positive :

- Prestation de massage sur chaise ergonomique,

- Les séances sont individuelles,
- Chaque séance dure 30 min.

Inscription au préalable en fonction des créneaux disponibles !

8 séances les mercredis entre 15h et 18h: Les 04 et 18 septembre, les 02, 16 et 30 octobre, les 13 et 27 novembre, le 11 décembre

Se découvrir autrement ateliers aidants/aidés

« EXPRESSION CORPS ET VOIX »

Cet atelier propose d'explorer ensemble de nombreuses et diverses formes d'expression et d'échange en utilisant le corps, le souffle et la voix : aidants et aidés sont à la même place et les exercices proposés se déroulent dans un cadre ludique et bienveillant.

8 séances les mardis de 14h30 à 16h00: Les 10 et 24 septembre, les 08 et 22 octobre, les 05 et 19 novembre, les 03 et 17 décembre.

« DANSONS ENSEMBLE »

Etablir et retrouver un moment de partage au sein du couple aidant/aidé, via la danse en couple.

3 séances de 16h00 à 17h30 :
Les 27 septembre, 25 octobre et 29 novembre.

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 ? Nous accompagnons votre proche le temps nécessaire :

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

Les matins : du lundi au jeudi.

Tarifs : 2h ⇨ 16 euros
4h ⇨ 21 euros.

**INSCRIPTION au
04 76 70 16 28**

.....
Bonne reprise à tous... et à bientôt
L'équipe de la Maison des aidants
.....