



Ateliers

PRENDRE SOIN DE SOI
POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

ATELIERS AIDANTS / AIDÉS SUR TOUT LE TERRITOIRE

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2026

Ateliers

Des ateliers gratuits à destination des aidants qui accompagnent un proche de + de 60 ans en perte d'autonomie.

« RESPIRATION CRÉATIVE PAR LES ARTS PLASTIQUES »

Un espace temps autour de la créativité. S'accorder un moment de détente par une activité manuelle. Découvrir des outils simples. Oser expérimenter le dessin, le collage, l'argile, la peinture, le macramé ... Guidés et accompagnés, vous partagerez le plaisir de créer. Les séances de médiation artistique ne requièrent aucune exigence technique, ni connaissance artistique.

Animé par l'association « AGAT » Art-thérapeute.
En partenariat avec le CCAS de Vourey.

JEUDIS 3 & 17 SEPT. / 1 & 15 OCT. / 5 & 19 NOV. / 3 & 17 DÉC.

8 SÉANCES DE 1 HEURE - 10 H 15 > 11 H 15

Salle des associations - Vourey

MIEUX-ÊTRE AVEC SOI, AVEC L'AUTRE

Cet atelier propose d'expérimenter différentes techniques et manières d'être, améliorant la relation à l'autre et à soi-même. Être mieux, c'est être mieux avec soi, avec l'autre, avec les autres dans toutes les sphères de sa vie. Les bienfaits : développer son savoir-être avec l'autre, les autres : écoute, empathie, alliance, dire « non » et accéder à des techniques permettant de réguler ses attitudes face à la souffrance, voire à l'agressivité pour pacifier la relation.

Animé par « Vers l'Essentiel, 1001 ressources pour être mieux, vivre mieux. » En collaboration avec le CCAS de Montferrat.

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

15 H > 17 H

Mairie de Montferrat



Atelier aidant seul



Atelier binôme aidant / aidé



Atelier aidant / personne de + de 60 ans

« CHŒUR À CŒURS »

Une invitation à musiquer et chanter ensemble. Cet atelier centré autour du chant et des chansons permet de se rencontrer et de communiquer avec d'autres, de mobiliser son corps en douceur en utilisant des petits instruments ou des percussions corporelles, mais aussi son souffle et sa voix pour ceux qui le souhaitent, et de vivre un moment de partage en confiance autour du plaisir d'être ensemble, des souvenirs, des émotions et de tout ce qui fait la richesse de la vie.

Animé par « Sons de soie » - Musicothérapeute.

LES JEUDIS DU 12 NOVEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

6 SÉANCES - 14 H > 15 H 30

Mairie de Coublevie

« LA VOIX EST LIBRE : JOUER, OSER, SE DÉFOULER ET LÂCHER PRISE »

Cet atelier de jeu et de création musicale permet de communiquer avec le corps, le souffle et la voix, de chanter et d'improviser ensemble, de se défouler et de se détendre. Puis nous proposons un temps d'écoute musicale qui permet un retour à soi et l'accès à un état de relaxation profonde (relaxation psycho musicale grâce à un montage en U).

Animé par « Sons de soie » - Musicothérapeute.

En partenariat avec le CCAS de Charavines.

LES MARDIS DU 29 SEPT. AU 10 NOV.

6 SÉANCES - 14 H 30 > 16 H

Salle des permanences - Charavines

MASSAGE DES MAINS ET DU CUIR CHEVELU

Profiter d'un moment privilégié de bien-être et de ressourcement.

**MARDIS 29 SEPT. / 27 OCT. / 24 NOV. / 22 DÉC.
VENDREDIS 18 SEPT. / 16 OCT. / 13 NOV. / 11 DÉC.**

1 SÉANCE DE 3/4 D'HEURE - LE MATIN

Innovadom

FIN DE VIE ET DEUIL

1. Quand la fin approche, que faire ?

Quelles sont les priorités ?

Vous pourrez sentir et découvrir ce que peut modifier, en vous, le fait de se préparer.

MARDI 29 SEPTEMBRE 9 H > 11 H

2. Comment reconstruire son quotidien et cheminer en douceur vers l'apaisement après le décès ?

Nous verrons ensemble comment vous repérer et reconstruire, à votre rythme, un nouveau quotidien.

MARDI 13 OCTOBRE 9 H > 11 H

En partenariat avec le CCAS de Coublevie.

Salle du CCAS à l'école du Cèdre - Coublevie

S'AMUSER ENSEMBLE !

Atelier permettant de partager des moments ludiques (jeux de société, de mémoire, karaoké, jeux d'ambiance...) afin de retrouver le plaisir d'être ensemble et de rencontrer de nouvelles personnes.

Cet atelier est animé par le CRT (Centre de Ressources Territoriales). Accueil des aidés seuls possible si besoin (contactez-nous).

MARDIS 15 SEPT. & 17 NOV. 14 H > 15 H 45

MERCREDI 14 OCTOBRE 14 H > 15 H 45

Innovadom

AIDANT ET MEMBRE DE LA FAMILLE : DES RELATIONS PARFOIS DIFFICILES À CLOISONNER

Comment accompagner son proche malade en tant qu'aidant, en différenciant ce rôle de la relation familiale qui vous relie ? Cet atelier participatif et très visuel apporte un nouveau regard sur la question.

Animé par La vie en Soi. En partenariat avec le CCAS de Charavines.

SAMEDI 7 NOVEMBRE MATIN

Maison des habitants - Charavines

Conférences

Des conférences gratuites
à destination de tout public.

L'ENTRÉE EN EHPAD EN PARLER POUR SE PRÉPARER

Lorsque rester à domicile devient difficile, il faut anticiper les solutions adaptées pour éviter une décision d'urgence. L'entrée en structure, changement majeur, nécessite une préparation pour faciliter l'adaptation. Plus la décision est réfléchie, plus l'intégration dans le nouveau lieu sera réussie.

Animé par un médecin gériatre et un(e) psychologue du centre de prévention AGIRC ARRCO. En partenariat avec le centre de prévention AGIRC ARRCO et le CCAS de Chirens

JEUDI 24 SEPTEMBRE 18 H > 20 H

TOUT PUBLIC Mairie de Chirens

RISQUES DE MALTRAITANCE: « JE SUIS T'A BOUT : AIDANT, PROTÉGEZ-VOUS ! »

Face à la maladie d'un proche, l'aidant peut ressentir épuisement, incompréhension ou isolement. Nous vous invitons à échanger sur la prévention des risques de maltraitance.

Avec l'association ALMA Isère – Allô maltraitances des personnes âgées/ des personnes handicapées. En partenariat avec le CCAS de Coublevie

MARDI 13 OCTOBRE 18 H

TOUT PUBLIC Salle des mariages à Coublevie

« LA MALADIE DE PARKINSON : UNE PATHOLOGIE NEURODÉGÉNÉRATIVE COMPLEXE ET PROGRESSIVE »

Comprendre que la maladie va au-delà des tremblements et de la rigidité, avec des symptômes variés selon les personnes, est essentiel pour une meilleure prise en charge. S'informer et en parler aide à mieux vivre avec ses conséquences au quotidien et en famille.

Animé par les membres du comité France Parkinson Isère

JEUDI 19 NOVEMBRE 18 H

TOUT PUBLIC Innovadom-Voiron



À savoir

**Vous ne pouvez pas laisser
votre proche pour venir ?**

**Contactez-nous,
nous vous aiderons
à trouver une solution.**

ATELIERS ET CONFÉRENCES GRATUITS

SUR INSCRIPTION
innovadom@paysvoironnais.com
07 64 81 02 17



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la commission des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère