

LE LIVRET DES AIDANTS

→ **Temps pour soi :**
Activités et soutien aux aidants



SI VOUS AUSSI, VOTRE PROCHE VIT AVEC UNE
MALADIE, UN HANDICAP,
OU UNE PERTE D'AUTONOMIE ?

Soirée Des Aidants

DE 19 HEURES À 20 H 30



2025

Mardi 21 janvier
BRASSERIE DU CASINO
de Villard de Lans

Mardi 25 février
RESTAURANT LA BUFPE
à Autrans

Mardi 25 mars
HÔTEL COL DE L'ARC
à Lans en Vercors



A noter covoiturage possible :
Téléphone : 04 57 38 49 00
ou 06 76 84 26 66

Le café des aidants

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?



Café des aidants[®]

VERCORS

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.



Café des
aidants®

VERCORS

**Vous accompagnez un proche
malade, en situation de handicap
ou dépendant ?**

**Animé par des professionnels, le café des aidants est un
temps convivial d'échange entre aidants et d'information en
libre accès.**

Programme de janvier à juin 2025 de 14h30 à 16h

Vendredi 10 janvier 2025

**AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS (Le Temps Rêvé)
« Comment accepter l'aide extérieure : renoncer aux
habitudes, s'adapter »**

Vendredi 14 février 2025

**VILLARD DE LANS (Grand Hôtel De Paris)
« Anticiper les prises de décision », présence d'un notaire**

Vendredi 21 mars 2025

**AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS (Le Temps Rêvé)
« Les maladies neurodégénératives : comprendre et s'adapter »**

Vendredi 11 avril 2025

**LANS EN VERCORS (L'Interlude)
« Une histoire d'aide, une histoire de famille ! »**

Vendredi 16 mai 2025

**AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS (Le Sabot De Vénus)
« Les obstacles à la communication : frustration, épuisement, colère »**

Vendredi 13 juin 2025

**VILLARD DE LANS (Grand Hôtel De Paris)
« Je reste en mouvement », présence d'un professionnel d'activité de bien-être**



« ENTREE LIBRE, PARTICIPATION DEMANDEE : UNE CONSOMMATION »
**Pour tout renseignement vous pouvez contacter la Maison du Département
du Territoire Vercors au 04 57 38 49 00**

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées est l'un des dispositifs phares de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV).

Elle a pour objectif de coordonner, à l'échelle départementale, la politique de prévention de la perte d'autonomie.

La conférence des financeurs, participe
aux actions collectives
destinées aux proches aidants.



La conférence des financeurs est composée de:



Vivre et accompagner le deuil

Vivre et accompagner le deuil



La Maison du Département du territoire Vercors souhaite soutenir les aidants qui ont accompagné un proche qui est décédé ou les aidants qui ont besoin de soutien pour aborder la période de fin de vie ou la perte de relation liée à la maladie avec leur proche.

Nous proposons des entretiens avec une psychologue clinicienne, afin de vous soutenir dans cette période de votre vie.

Si vous êtes intéressé, nous vous invitons à contacter directement Patricia Michel au 06 84 03 51 40 pour prendre rendez-vous.

Elle envisagera avec vous des séances de soutiens individuelles dans un premier et/ou collectives.

Si vous souhaitez davantage d'informations, vous pouvez contacter la Maison du Département du territoire Vercors au 04 57 38 49 00.



Maison du Département - Territoire du Vercors - 150 impasse de Meillarot - 38250 Villard-de-Lans
Tél : 04.57.38.49.00



Activité Yoga



**Du yoga pour les aidants
Se ressourcer pour mieux accompagner....**

Vous êtes aidant, d'une personne en perte d'autonomie du fait d'un handicap, d'une maladie ou âgée. Très souvent, face à l'attention permanente que requiert la personne en perte d'autonomie l'aidant s'oublie, sacrifie son temps libre, sa vie sociale. Un dévouement louable mais qui peut malheureusement avoir d'importantes conséquences s'il n'est pas correctement géré. Il faut ajouter à cela le stress chronique ainsi que la peine de voir l'être aimé changer.

A la suite de l'action « la santé des aidants » mise en place sur le territoire Vercors, des séances de Yoga sont proposées aux aidants.

Le Service Solidarité du Territoire Vercors du Département de l'Isère reconduit ces séances, financées dans le cadre de la Conférence des Financeurs, Prévention de la perte d'autonomie.

Le mardi de 15h15 à 16h15

Au Centre Symbiose, 995 Avenue Léopold Fabre - 38250 Lans en Vercors

Pour information ou inscription, vous pouvez contacter Nicolas Lespinasse, professeur de Yoga diplômé, au 06 83 01 74 64

