



Ateliers

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

ATELIERS AIDANTS / AIDÉS SUR TOUT LE TERRITOIRE

AVRIL > JUILLET 2026

Ateliers

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

« 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, avec les autres par l'écoute, l'empathie, l'alliance, savoir 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 ». Atelier proposé par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec le CCAS de Saint-Aupre.

MARDI 14 AVRIL 18 H > 20 H

Salle des fêtes - Saint-Aupre

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

LES MERCREDIS DU 22 AVRIL AU 10 JUIN

8 SÉANCES - 14 H 30 > 15 H 30

Innovadom



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 MERCREDIS DU 20 MAI AU 24 JUIN

6 SÉANCES - 10 H 30 > 12 H

Innovadom

« 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.

Atelier proposé par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec le CCAS de La Murette.

LES JEUDIS DU 4 JUIN AU 9 JUILLET

6 SÉANCES - 14 H 30 > 16 H

Salle du Grand Arbre - La Murette

MASSAGE DES MAINS ET DU CUIR CHEVELU

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

**MARDIS 14 AVRIL, 5 MAI, 2 ET 30 JUIN
VENDREDIS 22 MAI ET 19 JUIN**

1 SÉANCE DE 3/4 D'HEURE - LE MATIN

Innovadom

PRENDRE SOIN DE SON PROCHE TOUT EN PRÉSERVANT SON DOS

Votre proche a du mal à se lever seul, se déplacer... Cet atelier vous permet d'acquérir les bons gestes pour l'aider sans vous faire mal au dos et de connaître les aides techniques existantes.

MARDI 7 AVRIL 14 H > 15 H 30

JEUDI 25 JUIN 10 H 30 > 12 H

Innovadom

MOBILITÉ ET SÉCURITÉ DES CONDUCTEURS SENIORS

Apprendre à gérer son stress au volant et se remettre à niveau sur le code de la route.

Atelier proposé par l'association itinéraires de santé en collaboration avec le CCAS de Chirens.

LUNDI 11 MAI 13 H 30 - 17 H

MARDI 12 MAI 9 H - 12 H 30 ET 13 H 30 - 17 H

3 SÉANCES OBLIGATOIRES

Salle du Conseil de la Mairie - Chirens

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. Atelier proposé par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec le CCAS de Saint-Aupre.

JEUDI 11 JUIN 18 H > 20 H

Salle « Repère » - Saint-Aupre

Conférences



Des conférences gratuites
à destination de tout public.

SOIRÉE D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

TOUT PUBLIC

Plus d'un million de personnes sont atteintes par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée en France, et même si un Français sur deux connaît une personne dans son entourage qui est touchée par cette maladie, celle-ci reste un sujet tabou. Cette soirée a pour objectif de mieux comprendre cette maladie, pour mieux gérer son impact dans la vie au quotidien et dans l'environnement familial.

Animée par l'association France Alzheimer Isère. Proposée par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec l'association France Alzheimer Isère et avec le CCAS de Montferrat.

VENDEDI 10 AVRIL 18 H > 20 H - SUR INSCRIPTION

Salle des fêtes - Montferrat

« LA RELATION DE DÉPENDANCE, UNE RELATION DOUCE-AMÈRE »

TOUT PUBLIC

Dans une famille, les plus âgés ont souvent besoin de l'aide de leurs proches plus jeunes ou en meilleure santé.

La perte d'autonomie va avoir un impact sur la personne concernée, sur ses proches et sur la qualité de leur relation qui se développera avec la réalité de la dépendance.

Comprendre ce qui est en jeu permet de mieux s'accorder sur le plan affectif, de trouver la bonne distance et de veiller à la préservation de l'équilibre psychologique de chacun.

Animée par une psychologue du centre de prévention AGIRC ARRCO. Proposée par le lieu d'accueil des aidants du Pays Voironnais en collaboration avec le centre de prévention AGIRC ARRCO et le CCAS de La Murette.

VENDEDI 22 MAI 18 H > 20 H - SUR INSCRIPTION

Petit théâtre - La Murette



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



Mairie de La Murette



Centre de prévention
AGIRC-ARRCO

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