

VOUS ETES AIDANTS OU AIDES

LES ATELIERS GRATUITS DU PAYS VOIRONNAIS SONT FAITS POUR VOUS

Charavines

- **Atelier « La voix est libre : jouer, oser, se défouler et lâcher prise »**
(aidants)

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).

- **Dates** : Mardis 29 septembre, 6 octobre, 13 octobre, 20 octobre, 27 octobre, 3 novembre, 10 novembre (6 séances)
- **Horaire** : 14h30 à 16h00
- **Lieu** : Salle des permanences
- **Animé par** : « Sons de soie » - Musicothérapeute
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17 (gratuit)

- **Atelier Aidant et membre de la famille : des relations parfois difficiles à cloisonner** (aidants)

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.

- **Date** : Samedi 7 novembre (matin)
- **Lieu** : Maison des habitants
- **Animé par** : La vie en Soi
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17 (gratuit)

Coublevie

- **Atelier « Choeur à coeurs »** (aidants/aidés)

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

- **Dates** : Jeudis 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre, 3 décembre, 10 décembre, 17 décembre (6 séances)
- **Horaire** : 14h00 à 15h30
- **Lieu** : Mairie de Coublevie
- **Animé par** : « Sons de soie » - Musicothérapeute
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17 (gratuit)

- **Atelier fin de vie et deuil (aidants)**

- **Séance 1** : Quand la fin approche que faire? Quelles sont les priorités?
 - Mardi 29 septembre (9h à 11h)

Vous aurez un temps pour vous poser et exprimer toutes vos émotions et vos questions. Nous parlerons de l'essentiel pour vous, votre proche et les choses à prévoir afin d'appréhender ce moment de façon plus apaisée. Vous pourrez sentir et découvrir ce que peut modifier, en vous, le fait de se préparer.

- **Séance 2** : Comment reconstruire son quotidien et cheminer en douceur vers l'apaisement après le décès ?
 - Mardi 13 octobre (9h à 11h)

Le décès d'un proche est un choc émotionnel qui vient tout bouleverser. Vous qui avez passé des jours voir des années à l'accompagner, vous pourrez ressentir différents états qui modifient votre perception. Nous verrons ensemble ce qui est commun et ce qui est personnel dans cette traversée du deuil afin que vous puissiez vous repérer et reconstruire, à votre rythme, un nouveau quotidien.

- **Lieu** : Salle du CCAS à l'école du Cèdre
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17 (gratuit)

Montferrat

- **Atelier « Mieux-être avec soi, avec l'autre » (aidants et personnes de + de 60 ans)**

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.

- **Date** : Jeudi 1er octobre (15h00 à 17h00)
- **Lieu** : Mairie de Montferrat
- **Animé par** : « Vers l'Essentiel, 1001 ressources pour être mieux, vivre mieux »
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17 (gratuit)

Vourey

- **Atelier « Respiration créative par les arts plastiques » (aidants)**

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.

- **Dates** : 3 septembre, 17 septembre, 1er octobre, 15 octobre, 5 novembre, 19 novembre, 3 décembre, 17 décembre (8 séances)
- **Horaire** : 10h15 à 11h15
- **Lieu** : Salle des associations
- **Animé par** : Association « AGAT » - Arthérapeute
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17

Voiron : Innovadom

- **Atelier massage des mains et du cuir chevelu (aidants)**

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

- **Dates** :

- **Vendredis** 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre ;
- **Mardis** 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre, 22 décembre (8 séances)
- **Horaire** : 3/4 d'heure le matin
- **Lieu** : Innovadom
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17 (gratuit)

• **Atelier « S'amuser ensemble ! » (aidants/aidés)**

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.

Temps de convivialité (goûter)

- **Dates** : Mardis 15 septembre, 14 octobre, 17 novembre (3 séances)
- **Horaire** : 14h00 à 15h45
- **Lieu** : Innovadom
- **Animé par** : CRT (Centre de Ressource Territorial)
- **Inscription** : innovadom@paysvoironnais.com ou 07 64 81 02 17 (gratuit)