

## UN GUICHET UNIQUE POUR LES AIDANTS

**Aidants, ne restez pas seuls !**

Vous vous occupez d'une personne âgée, malade, vous avez besoin de vous ressourcer, des solutions existent pour vous et la personne dont vous vous occupez.

## ACTIVITES DE REPIT

*Toutes les activités sont gratuites*

**Un guichet unique pour les aidants : 04 37 22 07 24**

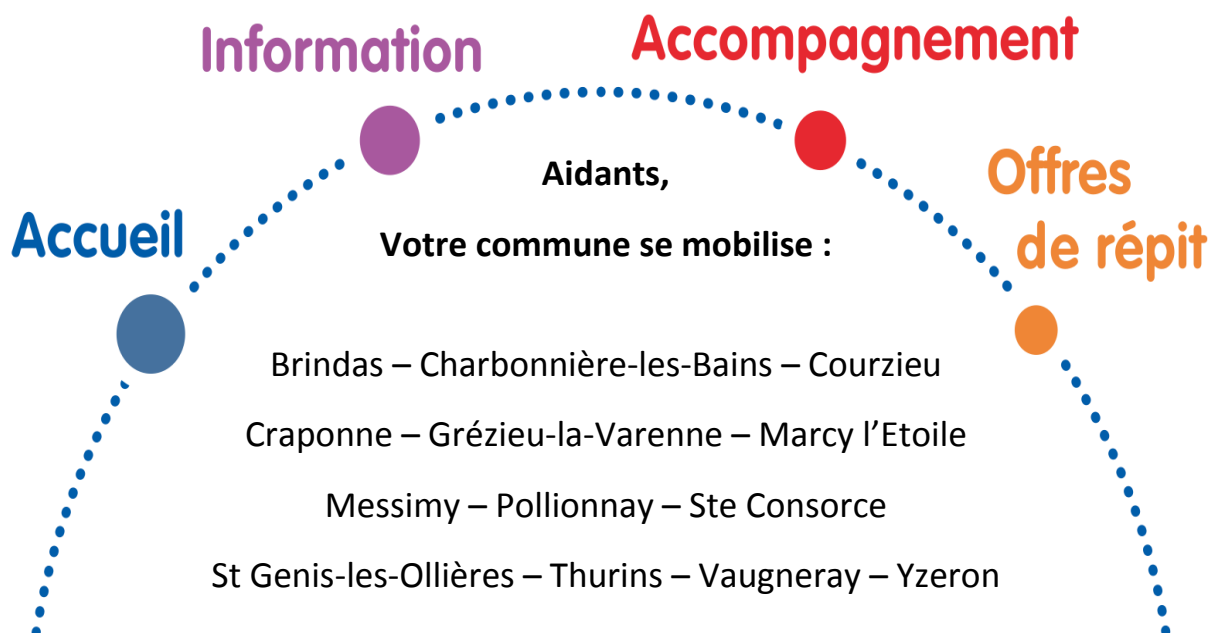
Des assistantes sociales et psychologue à votre écoute

Le SIPAG est un service public gratuit d'accompagnement pour les personnes de plus de 60 ans pour 13 communes de l'ouest lyonnais.

Ces communes se sont regroupées depuis plus de 50 ans avec une volonté politique forte d'accompagner au mieux les aînés de notre territoire.

Au fil du temps, le SIPAG a acquis un rôle clé dans le réseau gérontologique local et une reconnaissance par l'ensemble des partenaires.

Depuis le 7 Octobre 2019, le SIPAG a ouvert le guichet unique pour les aidants et leur propose des activités.



Avec la participation des financeurs :

# REPIT POUR LES COUPLES

## ATELIERS

### EQUITHERAPIE

L'équithérapeute, propose un temps d'une heure en compagnie d'un cheval ; un temps convivial où chacun pourra se surprendre et surprendre l'autre, tout en découvrant des nouveaux moyens de communication.

🕒 Séances d'1 heure pour deux couples

### DANSE

Cet atelier propose au couple de (re) découvrir la danse et sa convivialité, de profiter d'un moment de détente et permet de bénéficier d'un autre moyen de communication au sein du couple.

🕒 Session de 10 séances tous les 15 jours  
Les jeudis de 14h30 à 15h30 au SIPAG

**C'EST  
NOUVEAU!**

### SOCIO-ESTHETIQUE

Quand la communication verbale devient compliquée, on se retrouve vite désarmé pour interagir avec son conjoint.

Cet atelier va permettre de retrouver un moment de partage.

🕒 Les séances peuvent avoir lieu au SIPAG ou à domicile

## JOURNEE REPIT

Une participation à une journée est proposée en couple, accompagnés par les professionnels du SIPAG. Cette journée permet de sortir du quotidien et de ses contraintes, et favorise le lien social.

🕒 Une fois par an

# REPIT POUR LES AIDANTS

## FORMATION DES AIDANTS

La formation a été conçue par l'association Française des Aidants, comme un parcours d'accompagnement proposant aux proches aidants de se questionner et analyser leur situation afin de mieux trouver leurs propres réponses.

🕒 Une session de 6 modules au SIPAG par an

💬 « Ça fait du bien, on se sent moins seul. »

## TEMPS LIBRE : ATELIER MEMOIRE

Cet atelier propose une stimulation cognitive dans un cadre ludique et convivial aux personnes ayant des troubles de la mémoire.

🕒 Le lundi ou le jeudi tous les quinze jours au SIPAG de 14h30 à 17h au SIPAG

## JOURNEE REPIT

Une participation à une journée répit est proposée, aux aidants accompagnés par les professionnels du SIPAG. Ces journées permettent un moment de détente et rompt avec le quotidien d'aidant.

🕒 Un jeudi tous les 2 mois

💬 « *C'est comme si nous étions partis en vacances* »

# REPIT POUR LES AIDANTS

## ATELIERS

### SOPHROLOGIE

Ces ateliers proposent des temps de détente grâce à des exercices de respiration et de relaxation.

- 🕒 Session de 10 séances tous les 15 jours  
Les vendredis de 14h à 15h au SIPAG

### SOCIO-ESTHETIQUE

Le but est de permettre aux aidants de bénéficier de soins de détente et de bien-être, et de s'accorder du temps pour eux.

- 🕒 Session de 10 séances tous les 15 jours  
Les vendredis de 15h à 16h15 au SIPAG

### GYM DOUCE/RELAXATION

Cet atelier a pour objectif de procurer de la sérénité par la médiation d'une activité sportive adaptée et d'exercices de relaxation

- 🕒 Session de 10 séances tous les 15 jours  
Les lundis de 14h00 à 15h00 au SIPAG

### MEDITATION

Cet atelier propose un temps de bien-être et d'apaisement. Il apprend à mobiliser ses propres ressources et propose des techniques reproductives chez soi.

- 🕒 Session de 10 séances tous les 15 jours  
Les lundis de 15h00 à 16h00 au SIPAG

**C'EST NOUVEAU!**

## LES AIDANTS VOUS INFORMENT

### ENTRAIDANTS

Un site internet fait par les aidants pour les aidants.

Entr'aidants : <https://lesipag.org/entraidants/>

- 🕒 Une réunion une fois par mois  
Les vendredis de 14h à 16h au SIPAG

## PREVENIR OU ROMPRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES AGEES

### ATELIERS

#### SOCIO-ESTHETIQUE

Parce qu'il est important d'être entouré lorsqu'un proche disparaît, parce que prendre soin de soi est important, le SIPAG propose des ateliers collectifs conviviaux, et bienveillants. Cette bulle de bien-être est proposée pour accompagner et soutenir les personnes veuves.

- 🕒 Session de 10 séances tous les 15 jours  
Les mardis de 14h à 15h au SIPAG

#### SOCIO-ESTHETIQUE EN GROUPE A VOTRE DOMICILE

S'occuper de soi devrait être accessible à tous, le SIPAG propose des ateliers socio-esthétiques aux personnes isolées, et les rend acteur de cette rencontre. Le professionnel organise une rencontre avec deux ou trois autres participants et propose un temps de bien-être, en apprenant à réaliser un soin du visage avec des produits de cuisine ou un massage des mains en binôme.

- 🕒 A domicile

**C'EST NOUVEAU!**



Les professionnels du SIPAG vous proposent aussi divers ateliers de prévention pour vous maintenir en forme avec la Gym Senior, Qi gong, remue-méninges, ainsi que des stages à la conduite.

Ces ateliers de prévention sont ouverts au plus de 60 ans de notre secteur.

(Voir plaquette des ateliers de prévention, tarif préférentiel).

Pour tous renseignements complémentaires, contacter le secrétariat du SIPAG.



Si vous avez besoin d'organiser une prise en charge de votre proche pour vous permettre de participer à l'activité, vous pouvez contacter le SIPAG.

La participation aux ateliers se fait après une évaluation et une orientation des professionnels du SIPAG.

SIPAG - 124, place Andrée Marie Perrin 69290 CRAPONNE - [contact@lesipag.org](mailto:contact@lesipag.org) – [www.lesipag.org](http://www.lesipag.org)

**Un guichet unique pour les aidants : 04 37 22 07 24**

Des assistantes sociales et psychologue à votre écoute