



Plateforme savoyarde de
Soutien aux aidants
Grand âge

Programme du bassin chambérien

De septembre 2025 à août 2026

Portée par



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

73 SAVOIE



Vous êtes à la recherche de :

- Conseils, orientation, écoute,
- De soutien psychologique,
- De temps de formation et d'information,
- D'actions de répit.

N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous accueillir.



04 80 81 68 37

du lundi au vendredi 9h-12h/13h30-17h



soutienauxaidants73@outlook.fr

www.francealzheimer.org/savoie

Entretien individuel – Soutien psychologique

Pour tous les aidants d'une personne âgée et/ou d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée : vous pouvez bénéficier gratuitement de 5h de soutien psychologique auprès de notre psychologue.



Pour l'aidant ou pour le binôme aidant-aidé



Le répit à domicile

En partenariat avec



Vous souhaitez participer à une ou plusieurs activités, mais ne pouvez **pas laisser votre proche seul** à la maison ?

Nous vous proposons de bénéficier de **21 heures de répit** à domicile par an, par tranche d'intervention de 3 heures, avec un reste à charge de 7 à 9 euros moyen de l'heure.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations
au : **04 80 81 68 37**

Pour tous les aidants d'une personne âgée



Actions gratuites - Sur inscription

Écoute et orientation

Vous accompagnez un proche de plus de 60 ans, en perte d'autonomie et vous avez besoin d'informations sur les solutions qui existent pour les aidants ? Contactez-nous.

Yoga sur chaise

Offrez-vous un moment de détente à travers des exercices de respiration, de vibration de la voix et de mobilisation des articulations.



**Pour l'aidant ou
pour le binôme aidant-aidé**

Salle de La Poste

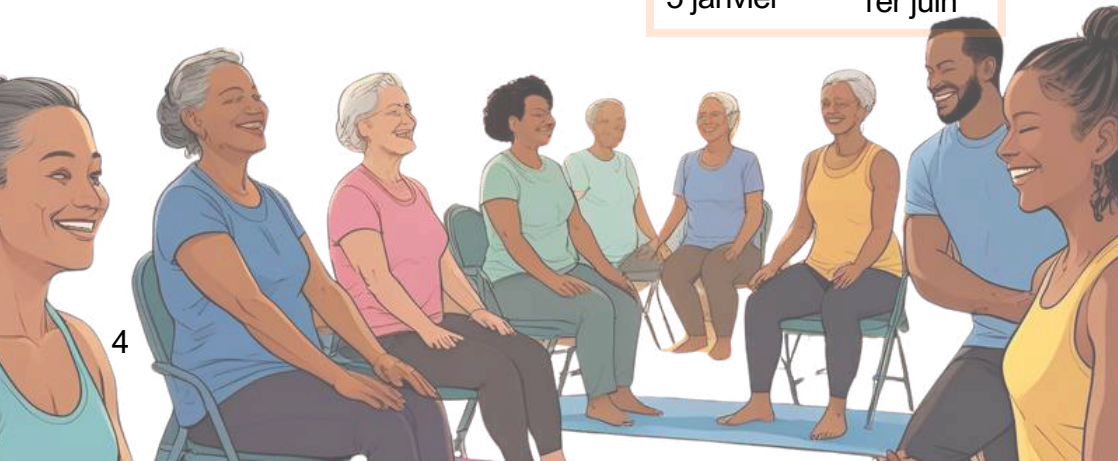


120 avenue de la mairie
à Saint-Alban-Leysse



**Les lundis
de 15h à 16h**

22 sept.	2 février
6 Oct.	2 mars
3 Nov.	13 avril
1er déc.	4 mai
5 janvier	1er juin



Pour tous les aidants d'une personne âgée



Actions gratuites - Sur inscription

Tango-thérapie

Vous aimez danser ?

Joignez-vous à notre professeure de tango et à notre équipe de bénévoles pour un cours de tango adapté.



Pour l'aidant ou pour le binôme aidant-aidé



Salle "Daisay"
Espace Mauduit
Route de la Villette
à Barberaz



**Les lundis
de 14h30 à 16h**

8 Sept.	2 et 23 février
6 et 20 Oct.	16 et 30 mars
3 et 17 Nov.	20 avril
8 Déc.	11 mai
5 et 19 Janv.	1er et 15 juin



Pour tous les aidants d'une personne âgée

Gym douce

Retrouver confiance en son corps avec douceur voire, reprendre une activité physique. Selon les séances, vous pourrez travailler la mobilisation articulaire, l'équilibre ou le renforcement musculaire doux et adapté.



**Pour l'aidant ou pour
le binôme aidant-aidé**



Salle de La Poste
120 avenue de la mairie
à Saint-Alban-Leysse



**Les mercredis
de 15h à 16h**

3 sept.	7 janvier	6 mai
1er oct.	4 février	3 juin
5 Nov.	4 mars	1er juillet
2 Déc.	1er avril	



Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée

Permanence accueil – écoute

Des questions sur la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ? Besoin d'être orienté, écouté ?

Nos bénévoles formés sont là pour vous aider à y voir plus clair.



**Pour l'aidant ou
pour le binôme aidant-aidé**



**Tous les mercredis
(sauf les jours fériés)**



France Alzheimer Savoie
265, chemin du Frettey
Saint-Alban-Leysse

de 14h30 à 16h30



Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée



Actions gratuites - Sur inscription



Formation des aidants Alzheimer et maladies apparentées

Nous vous proposons une formation de 14 heures animée par une psychologue et un bénévole formé ayant fait l'expérience d'aidant auprès d'un proche porteur d'une maladie neuro-évolutive.

Cette formation vous permettra de :

- Mieux connaître les mécanismes de la maladie,
- Mieux adapter ses attitudes pour maintenir une relation d'échange,
- Mieux connaître les aides dont vous pouvez bénéficier,
- Mieux évaluer ses possibilités et ses limites.



Pour l'aidant



France Alzheimer Savoie
265, chemin du Frettey
St Alban-Leyse



Session 1

Lundis

de 17h45 à 20h15

8, 15, 22 et 29 Septembre

13 et 27 Octobre



Session 2

Vendredis

de 14h30 à 17h

3, 10 et 17 Octobre

7 et 21 Novembre

5 décembre

Dates à venir au printemps 2026

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations



Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée

La Halte Relais® "Relaxation"



Nous vous accueillons avec votre proche souffrant de la Maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée (ou en cours de diagnostic) ou de troubles cognitifs.

Votre proche bénéficiera d'un temps partagé avec des bénévoles formés pendant que vous vous détendrez en compagnie d'autres aidants, accompagnés par notre sophrologue.

Vous terminerez cette après-midi par un moment commun, entre aidants et aidés.

Si vous le souhaitez, lorsque vous en avez besoin, vous pouvez aussi confier votre proche afin de prendre du temps pour vous pour l'après-midi.



**Pour l'aidant ou
pour le binôme aidant-aidé**



73290 La Motte Servolex



**Sur inscription
au : 04.80.81.68.37**



Les mardis de 14h à 17h

9 et 23 Sept.

7 et 21 Oct.

4 et 18 Nov.

2 et 16 Déc.

6 et 20 janvier 26

3 et 24 février

10 et 24 Mars

7 et 21 Avril

5 et 19 Mai

2,16 et 30 Juin

Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée



Actions gratuites - Sur inscription



Groupe de parole

Rejoignez les groupes de parole animés par notre psychologue. Ils sont un espace de soutien et d'écoute pour échanger sur les problématiques que vous traversez et rencontrer d'autres aidants vivant des situations similaires.



Pour l'aidant



France Alzheimer Savoie
265, chemin du Frettey
Saint-Alban-Leysse



Les lundis de 18h à 20h

1 Sept.	2 Février
6 Oct.	2 Mars
3 Nov.	13 Avril
1 déc.	11 Mai
5 Janvier	1er juin



Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée

Groupe de parole

"Entraide - Aidants d'une personne malade jeune"

Ce groupe spécifique est dédié aux personnes qui accompagnent un proche ayant reçu un diagnostic de Maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée avant 65 ans.



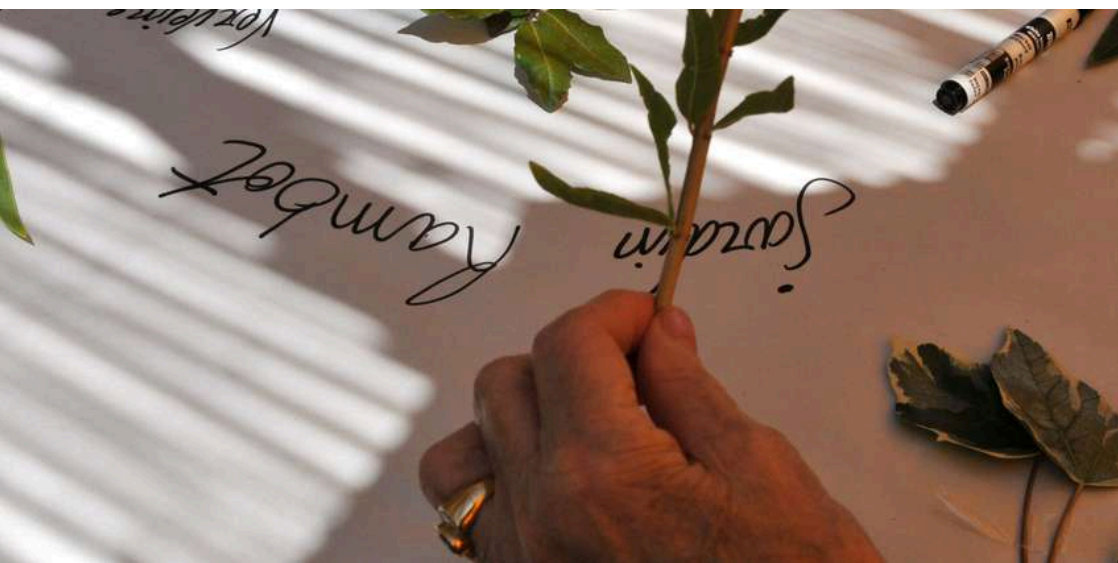
Pour l'aidant



France Alzheimer Savoie
265, chemin du Frettey
Saint-Alban-Leysse



**Mercredi 3 septembre
de 14h30 à 16h30**



Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée

Temps d'échanges entre aidants

Venez partager un moment convivial lors de notre **Café Mémoire®** avec d'autres aidants, notre psychologue et un bénévole.

Sans inscription.



**Pour l'aidant ou
pour le binôme aidant-aidé**



**Les mardis
de 14h45 à 16h45**



Brasserie Le Zinc
Centre Commercial Carrefour,
21 rue la Sinsole
à Bassens

30 sept.	24 Février
28 oct.	31 Mars
25 Nov.	28 Avril
23 déc.	26 Mai
27 Janvier	23 Juin



Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée

Le mini-séjour vacances

Vous souhaitez partir quelques jours avec votre proche ? Notre équipe de bénévoles formés vous propose quatre jours de détente et de balade en montagne au cœur d'Autrans ! Contactez-nous pour connaître les modalités d'inscription !



Pour le binôme aidant-aidé



Chaque année au
mois de Septembre



Les autres séjours vacances France Alzheimer

Le **séjour détente** accueille le proche aidant et la personne malade qui profitent ensemble d'activités communes ;

le **séjour à thème** accueille le proche aidant et la personne malade autour d'une thématique apaisante ;

Le **séjour solo** est enfin proposé aux proches aidants seuls confrontés à un deuil récent ou à une entrée en établissement.

Pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée

Journée mondiale Alzheimer

Projection du film documentaire *Les esprits libres* de Bertrand Hagenmüller. Nous prolongerons la soirée ensemble avec un débat.



Pour l'aidant



Le jeudi 18 septembre à 19h00



Malraux Scène Nationale à Chambéry



Conférence sur les avancées de la recherche

Conférence animée par Kevin Rabiant, docteur en Neurosciences, Responsable Etudes et recherches à l'union France Alzheimer et Franck Trincherio, Chef de service du pôle gériatrique du Centre Hospitalier Métropole Savoie de Chambéry - Entrée libre.



Pour l'aidant



Le mardi 18 novembre à 19h00



Auditorium du Crédit agricole à la Motte Servolex

Le Guide de l'Aidant en Savoie

Pour tous les aidants de Savoie, nous avons conçu un guide, pour vous simplifier l'accès à l'information et vous donner les clés nécessaires à chaque étape de votre parcours.



En partenariat avec



A télécharger



Flashez ce code ou rendez-vous sur www.francealzheimer.org/savoie/guide-de-laidant-2025

A consulter sur place : France Alzheimer Savoie,
Conseil départemental



Plateforme savoyarde de **Soutien aux aidants** Grand âge



04 80 81 68 37

du lundi au vendredi
9h-12h/13h30-17h



soutienauxaidants73@outlook.fr

www.francealzheimer.org/savoie



France Alzheimer Savoie

265, chemin du Frettey
Saint-Alban-Leysse



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
73 SAVOIE

Dispositif financé par



Avec le soutien de



Crédits photos : Photilde, PFR Savoie et Canva pour la couverture
Remerciements à François, Christiane, Annick, Jean-Marc, Elisabeth,
Anne, Odile, Patricia, Simone et Joëlle.