

CERCLE DES AIDANTS



Pic Saint Loup / Gangeois / Cœur d'Hérault

Vous accompagnez une personne, âgée, en situation de handicap ou atteinte de maladie.

Vous êtes donc un proche aidant, sachez que du soutien existe, ne restez pas seul !

Vous êtes bienvenus aux cercles de parole, où un espace chaleureux et bienveillant vous attend pour partager vos expériences et rencontrer d'autres proches aidants.

Pour plus d'informations, contactez Magali au 06 29 38 29 54.



CLARET

Les mardis

de 16h à 18h

28/04 - 26/05 - 23/06

~Tout en Crêpe~

GANGES

Les vendredis

de 16h à 18h

17/04 - 12/06

~Médiathèque Lucie Aubrac~

22/05

~La Bougeotte~

VAILHAUQUÈS

Les mardis

de 16h à 18h

21/04 - 12/05 - 09/06

~Salle sous la Mairie

rue de L'Espandidou~

GIGNAC

A Ceyras

~ Salle du peuple, place de la Mairie~

Les lundis de 14h à 16h

13/04 - 11/05 - 09/06

en collaboration avec le CRT Cœur d'Hérault

LES MATELLES

Les lundis

de 16h à 18h

20/04 - 04/05 - 01/06

~Salle de l'Astragale

Mediathèque Marie Rouanet~



Thèmes abordés :

- L'importance, les atouts du rôle d'aidant...
- Défis rencontrés et impacts au quotidien...
- Accueil et gestion des émotions...
- Le "deuil blanc"... le comprendre pour le traverser le plus sereinement possible.
- L'accès à l'information et les ressources pour soutenir l'autonomie...
- Et tout autre sujet que vous souhaitez partager ou aborder...

Et aussi...

Des moments pour se ressourcer:

des ateliers "un Temps Pour Soi" ...

et bien plus encore...

Soyons unis pour vivre l'aidance avec plus de sérénité !