

CERCLE DES AIDANTS

Pic Saint Loup / Ganges



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.



VAILHAUQUÈS

Salle de l'ancien CCAS
13/01 - 10/02 - 10/03
de 16h à 18h

LES MATELLES

Salle de l'Astragale de la
Médiathèque Marie Rouanet
12/01 - 02/02 - 02/03
de 16h à 18h

GIGNAC

A Ceyras - Salle du peuple,
Place de la Mairie
09/02 - 09/03
de 14h à 16h

CLARET

Maison des Associations
06/01 - 03/02 - 24/02
03/03 - 24/03
de 16h à 18h

GANGES

Salle du Lavoir de Ganges
08/01, de 16h30 à 18h30
Médiathèque de Ganges
13/02 - 13/03, de 16h à 18h

Les thèmes abordés sont :

- **L'importance, les difficultés et les atouts du rôle d'aidant.**
- **L'accès à l'information et les ressources sur la perte d'autonomie.**
- **Discussion autour des défis rencontrés et l'impact sur le quotidien.**
- **Réflexion autour de l'accueil et de la gestion des émotions.**
- **Comprendre ce qu'est le "deuil blanc" pour le traverser le plus sereinement possible.**
- **Des moments pour se ressourcer; des ateliers "un temps pour soi"...**

Ensemble, soutenons-nous pour mieux vivre l'aidance au quotidien !