

Mai 2024

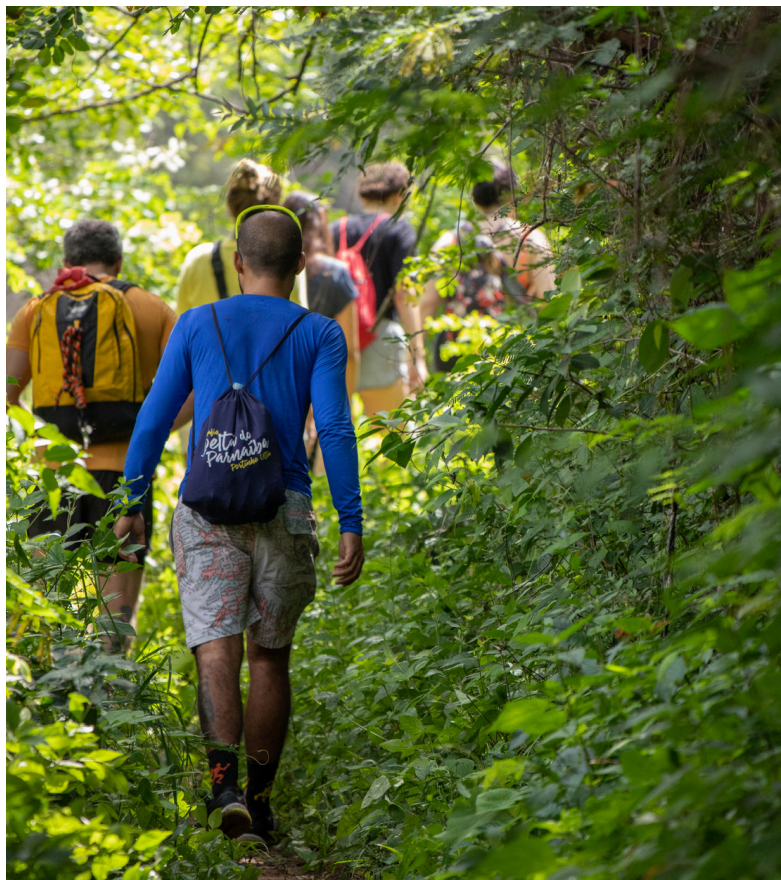
ars
Agence Régionale de Santé



Association
Le Maillon
Espace Ecoute Aidant

LE JOURNAL DES AIDANTS

L'équipe de la plateforme est heureuse de vous communiquer le programme du mois de Mai. Nous rappelons que toute personne aidante d'une personne majeure peut en bénéficier, et qu'il suffit pour cela de prendre contact avec nous.



LA SORTIE DU MOIS - BALADE BOTANIQUE AVEC PHYTOPAUSE

Deux heures de balade (à plat et sans difficulté) pour s'initier à la botanique, découvrir les usages des plantes sauvages et se ressourcer grâce à la nature, avec Anne-Sophie, médecin naturaliste. Garde du proche aidé possible.

RDV à Orange Bleue (Leclerc Istres) pour covoiturage ou transport

le lundi 13 mai à 13h30

ou RDV sur place directement

Parking le Pin de la fée à Mouriès à 14h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



10€/pers
Places
limitées

NOS PERMANENCES

Sur rendez-vous

En tant qu'aidant, vous pouvez bénéficier de séances de soutien psychologique gratuites et sans limitation de durée. Prenez rendez-vous avec notre psychologue, à domicile ou dans l'un de nos lieux de permanence :

ROGNAC - CHATEAUNEUF LES MARTIGUES

MARTIGUES - ENSUES - BERRE L'ETANG

MARIGNANE - GRANS - MIRAMAS - FOS

Contactez Sandrine au 06 84 91 96 64



YOGA DES AIDANTS (adapté)

ISTRES avec Sylvain
Tous les jeudis matin
de 9h30 à 11h

Maison de retraite les Cardalines

Pas de
séance le
08 ni le 15



LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

Animés par une psychologue - Un temps pour soi, pour échanger avec d'autres aidants, partager des conseils, obtenir une écoute...le tout autour d'un café convivial, au plus proche de chez vous. Vous pouvez venir avec votre proche aidé et le confier à notre équipe le temps de l'échange, il suffit de nous en informer en amont.

Rognac

Mardi 21/05 de 14h à 15h30

Espace Saint-Jacques

Martigues

Lundi 27/05 14h-15h30

Espace Santé Autnomie



pour les
fosséens

SPORT ADAPTE et SOPHROLOGIE à FOS

Suivi d'un temps d'échange avec notre psychologue Sandrine

Foyer la Farigoule - Sophrologie vendredi 03/05

et sport adapté le 17/05

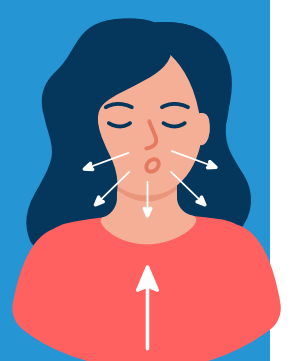
à partir de 13h30

LES TEMPS LIBÉRÉS

EN TANT QU'AIDANT, VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN RELAIS À DOMICILE GRATUIT AUPRÈS DE VOTRE PROCHE, ASSURÉ PAR LES PROFESSIONNELS DE LA PLATEFORME. POUR TOUTES NOS ACTIONS VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOTRE PROCHE EN NOUS AVERTISSANT À L'AVANCE
INFOS ET RÉSERVATIONS AU 07 70 44 04 52

SOPHROLOGIE

Sausset les pins
le lundi 27 mai de 15 à 16h
Salle du grand vallat



Le cycle de Marignane se poursuit mais les inscriptions sont clôturées.



VOUS ÊTES AIDANT ET SOUHAITEZ BÉNÉFICIER DE NOS SERVICES ? CONTACTEZ NOUS AU 07 70 44 04 52