



# LE JOURNAL DES AIDANTS

## PERMANENCES



Toujours plus proche de vous !

Prenez rendez-vous avec notre psychologue, à domicile ou dans l'un de nos lieux de permanence :

ROGNAC - BERRE - MIRAMAS - GRANS -  
MARTIGUES - CHATEAUNEUF-LES-  
MARTIGUES - ENSUES - MARIGNANE

Contactez Sandrine au 06 84 91 96 64



## YOGA DES AIDANTS (adapté)



ISTRES avec Sylvain  
Tous les jeudis matins  
de 10h à 11h

Maison de retraite les Cardalines



Contactez nous car certaines dates peuvent évoluer !



## 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.

PAS DE DATE EN  
DÉCEMBRE



## LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Mardi 2 décembre  
de 9h à 16h

dans le hall de la Halle de Martigues

### Journée Internationale du Handicap

Au programme : forum de l'emploi, de l'insertion et de la formation, table ronde, stands d'informations, expositions et divers ateliers gratuits.

Mardi 2 décembre  
de 14h à 17h

Espace Charles Trenet à Salon

### Aidants : un temps pour vous

Au programme : stands d'informations, documentaire "notre chère famille", dépistage des fragilités et divers ateliers de bien-être



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