



Décembre 2025



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



LES TEMPS LIBÉRÉS


En tant qu'aidant, vous pouvez bénéficier d'un relai à domicile ponctuel auprès de votre proche, assuré par un professionnel de la Plateforme de Répit, financé par l'ARS.

INFOS ET RESERVATIONS AU 07 70 44 04 52



YOGA DES AIDANTS (adapté)

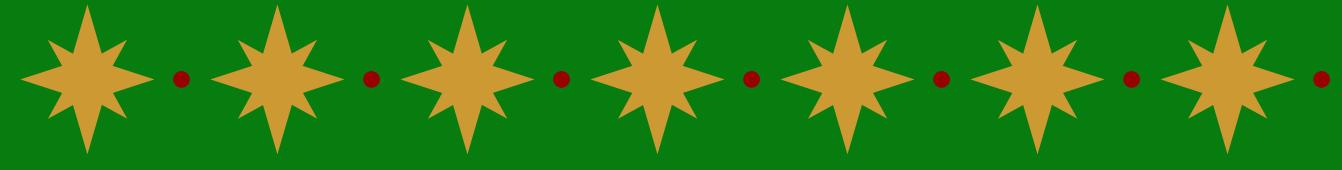


ISTRES avec Sylvain

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