

## Chers aidants, pour ce mois de Juin 2023 nous vous proposons :

### SOUTIEN (sur demande & inscription)

**ENTRETIENS INDIVIDUELS** : Un professionnel de l'équipe peut vous recevoir dans un lieu dédié à la Bulle des Aidants ou venir à votre domicile (soutien psychologique, appel de courtoisie et visite de courtoisie). Sur rendez-vous.

**GROUPE DE PAROLE** : Vous pourrez aborder des thèmes qui vous tiennent à cœur ou tout simplement parler de vous, et de votre quotidien. Régine, l'une de nos psychologues, vous accompagnera le temps de cet échange.

### RÉPIT (sur demande & inscription)

**LA HALTE RÉPIT** : Confiez-nous votre proche aidé entre 14h et 17h, afin de prendre du temps pour vous. **4€ l'après-midi (Sur inscription).**

**LE RÉPIT A DOMICILE** : Du *lundi au vendredi*, nous pouvons venir ponctuellement à votre domicile afin de prendre soin de votre proche et de vous permettre un temps libre. Nous intervenons minimum 2h et maximum 4h. **4€ de l'heure.**

### ACTIVITÉS DIVERSES (Sur inscription)

Selon les activités, venez seul ou avec votre proche partager un moment convivial autour d'une activité, d'une sortie ou d'un temps de partage.

LUNDI Caudan	MARDI Ploemeur	MERCREDI Caudan	JEUDI Caudan	VENDREDI Caudan
			1 Formation Merci Julie 	2 Sophrologie 14h/15h ou 15h15/16h15
5 Auberge espagnole musicale A partir de 14h30		6 Soin de beauté 	7	8 Formation Merci Julie 
12 Groupe de parole des aidants 14h à 16h	13 Jeux de Société 14h-16h	14 Gym douce avec Pascale 14h à 16h	15	16 Soin de beauté 
19 Marjorie APA 14h-15h	20 Détente massage Avec Sophie	21 Réflexologie avec Patricia RDV individuel	22 Formation Merci Julie 	23 Sophrologie 14h/15h ou 15h15/16h15
26 Détente massage Avec Sophie 	27 Réflexologie avec Patricia RDV individuel	28 Halte répit 14h à 17h	29 Formation Merci Julie 	30 Atelier Chant de 14h30 à 16h 

## SOUTIEN

**Groupe de parole :** Chaque mois, Régine psychologue vous propose des groupes de parole. Un moment d'échanges avec d'autres aidants dans un cadre bienveillant et respectueux. 14h à 16h. Sur inscription.

**Soutien psychologique :** Les entretiens de soutien psychologique sont menés par les psychologues et ont pour objectif de vous permettre de faire le point sur votre vécu et sur la relation d'aide qui s'est créée avec votre proche. Sur rendez-vous.

## ACTIVITÉS ET BIEN-ÊTRE

**Sophrologie :** Chaque mois, Nathalie Allanos vous propose des séances de sophrologie. Deux groupes sont proposés : le 1<sup>er</sup> de 14h à 15h, le 2<sup>nd</sup> de 15h15 à 16h15.

**Détente massage :** Sophie Le Chenadec vous propose une séance de massage individuel de 30 min. Sur inscription, places limitées.

**Atelier gym douce et relaxation :** Pascale Bonaventur vous propose un atelier groupal de gym douce et de bien-être adapté à votre demande. Sur inscription, de 14h à 16h, places limitées.

**Activité physique Adaptée :** Marjorie Bonneau vous propose une séance de remise en forme avec un atelier de gym adapté à vos besoins. De 14h à 15h sur inscription.

**Expression artistique :** Parfois, ce que l'on ne peut exprimer par les mots, nous pouvons le faire dans la création. (Emmanuelle). Sur inscription. 14h-16h.

**Atelier chant :** Anaïs de l'école de musique de Caudan vous propose un moment de détente autour du chant. Sur inscription. 14h30 à 16h.

**Soin de beauté :** Parce qu'il est important de continuer à prendre soin de soi, venez profiter d'un moment de détente autour d'une beauté des mains ou d'un soin du visage (à votre convenance). **Nouveauté limitée**

## Moment de convivialité

Nous vous invitons à partager un moment de convivialité et de partage sous la forme d'une auberge espagnole. Si vous le souhaitez, vous pouvez venir avec une boisson ou une collation que nous partagerons tous ensemble. Un petit concert vous sera proposé par une chorale Caudanaise. Votre proche est le bienvenu (sur inscription).



**A compter de ce mois de juin, les inscriptions deviennent obligatoires pour toutes les activités, y compris pour la sophrologie. Chaque mois vous devrez systématiquement informer l'équipe de vos souhaits d'activités, qui vous confirmera en retour la faisabilité. En effet, régulièrement nous constatons de nombreuses annulations tardives et malheureusement la place réservée est perdue au détriment des autres aidants en attente.**

## Lieux d'interventions :

**Caudan :** 78 route des Sternes- 56850 Caudan

**Plœmeur :** Résidence de Kerloudan, 2 rue de Cornouaille – 56270 Plœmeur

Pour tous renseignements ou inscription(s) : **La Bulle des Aidants : 02.97.88.92.09 ou 06.83.64.42.47**

**Email : [labulledesaidants@gmail.com](mailto:labulledesaidants@gmail.com) Site internet : [www.soutenirlesaidants.fr](http://www.soutenirlesaidants.fr)**