



**AVEC NOS PROCHES**

**01 84 72 94 72**

Écoute & Info pour les aidants

Pour ne rien rater de notre actualité, suivez-nous.



Avec la fin du confinement, l'association [Avec Nos Proches](#) reste mobilisée et nos groupes d'échange par téléphone sont toujours d'actualité.

## Groupes d'échanges par **TÉLÉPHONE** entre **AIDANTS**.

Mardi 19 mai, 14h-15h  
Mardi 26 mai, 14h-15h  
Jeudi 11 juin, 20h30-21h30  
Jeudi 18 juin, 11h-12h  
Jeudi 2 juillet, 12h30-13h30  
Lundi 6 juillet, 20h30-21h30

### Comment ça fonctionne ?

C'est **gratuit, anonyme et accessible sur un simple coup de fil.**

Pendant 1 heure, une animatrice, un ancien aidant et des aidants se retrouvent sans quitter leur domicile grâce au téléphone. C'est un moment pour échanger, partager son expérience, obtenir des pistes de réflexion et découvrir d'autres solutions d'aide....

Nous souhaitons accompagner tous ceux qui prennent soin d'un proche fragilisé à cause d'une maladie, d'un handicap ou du grand âge et dont le quotidien reste encore chamboulé.

---

### Quels sujets sont abordés ?

- Accueillir et comprendre ses émotions.
  - L'organisation d'un futur après le confinement.
  - S'écouter soi-même, prendre soin de soi.
  - Se libérer du sentiment de culpabilité.
  - Mieux communiquer, apaiser les tensions.
- 

### Comment participer ?

Il suffit de s'inscrire à [ateliers@avecnosproches](mailto:ateliers@avecnosproches) ou en appelant le 09.72.17.62.00

Après validation de l'inscription, un numéro d'accès est communiqué. Il devra être composé le jour J pour participer aux échanges entre aidants.



POUR PARTICIPER,  
J'AI SIMPLEMENT COMPOSÉ  
UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE.



J'AI PARTAGÉ MON HISTOIRE  
AVEC D'AUTRES AIDANTS ET  
ME SUIS RENDU COMPTE QUE  
J'ÉTAIS LOIN D'ÊTRE SEUL.

[Découvrez les prochaines dates](#)

---

Ils témoignent...

---



---

## Ils nous font confiance, ils nous soutiennent.

