

## Chers aidants, pour ce mois d'Avril 2025 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. Notre psychologue, 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 ou de détente.

	<b>Ploemeur</b> Mardi 1	<b>Caudan</b> Mercredi 2	<b>Caudan</b> Jeudi 3	<b>Caudan</b> Vendredi 4
	<b>Jeux de société</b> 14h-16h	<b>Groupe de parole</b> 14h-16h	<b>Musicothérapie</b> 14h-15h30	<b>Sophrologie</b> 14h ou 15h15
<b>Caudan</b> Lundi 7	<b>Ploemeur</b> Mardi 8	<b>Caudan</b> Mercredi 9	<b>Caudan</b> Jeudi 10	<b>Le Faouët</b> Vendredi 11
<b>APA</b> 14h-15h	<b>L'Art s'Emporte</b> 14h-16h	<b>Jeux de Société</b> 14h-16h	<b>Détente massage</b> <b>Halte répit à Caudan</b> 14h-17h	<b>Moment de convivialité</b> 14h-16h
<b>Riantec</b> Lundi 14	<b>Ploemeur</b> Mardi 15	<b>Caudan</b> Mercredi 16	<b>Caudan</b> Jeudi 17	<b>Caudan</b> Vendredi 18
<b>Groupe de parole</b> 14h-16h <b>Halte répit à Caudan</b> 14h-17h	<b>Activités manuelles</b> 14h-16h	<b>Yoga du rire</b> 14h-16h	<b>L'Art s'Emporte</b> 14h-16h	<b>Sophrologie</b> 14h ou 15h15
<b>Caudan</b> Lundi 21	<b>Ploemeur</b> Mardi 22	<b>Ploemeur</b> Mercredi 23	<b>Caudan</b> Jeudi 24	<b>Le Faouët</b> Vendredi 25
<b>FERIE</b>	<b>Jeux de société</b> 14h-16h	<b>Groupe de parole</b> 14h-16h	<b>Musicothérapie</b> 14h-15h30 <b>Halte répit à Caudan</b> 14h-17h	<b>Jeux de société</b> 14h-16h
<b>Caudan</b> Lundi 28	<b>Ploemeur</b> Mardi 29	<b>Le Faouët</b> Mercredi 30		
<b>APA (gym)</b> 14h-15h	<b>Détente massage</b> <b>Halte répit à Caudan</b> 14h-17h	<b>Groupe de parole</b> 14h-16h		

Un groupe de parole aura lieu un mercredi par mois à la Résidence Ter et Mer de Ploemeur ainsi qu'à la Résidence les Asphodèles du Faouët.

## SOUTIEN

**Groupe de parole** : Chaque mois, nos psychologues vous propose des groupes de parole de 14h à 16h, sur inscription.

C'est un moment d'échanges avec d'autres aidants dans un cadre bienveillant et respectueux.

**Soutien psychologique** : Les entretiens de soutien psychologique sont menés par notre psychologue 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.

## ACTIVITÉS ET BIEN-ÊTRE

**Sophrologie** : Chaque mois, Nathalie Allanos vous propose des séances de sophrologie. Deux groupes sont proposés : un premier de 14h à 15h et un second de 15h15 à 16h15.

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

**L'art s'emporte** : Parfois, ce que l'on ne peut exprimer par les mots, nous pouvons le faire par la création. (Emmanuelle). De 14h à 16h sur inscription, places limitées.

## LIEUX D'INTERVENTIONS

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

**Ploemeur** : Résidence Ter et Mer, 18 chemin de la Laiterie 56270 Ploemeur

**Le Faouët** : Résidence autonomie « Les Asphodèles », 34 Bis rue des Bergères 56320 Le Faouët

**Riantec** : Résidence intergénérationnelle, 17 rue de la Pradène 56670 Riantec

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)