

# Vous aider à toujours profiter de la vie

## A MOISSAC **GROUPE DE PAROLE** mensuel pour les aidants

à l'ESPACE Culturel de Moissac  
24 rue de la solidarité

Le lundi matin de 10h à 12h

Les lundi 27 mai, 17 juin, 8 juillet

Les lundi 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre 2024

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le groupe de parole offre un espace de soutien et d'écoute. Les proches aidants vont s'y rencontrer pour échanger sur les problématiques qu'ils vivent et qu'ils traversent.

Aidés par un psychologue, les participants vont pouvoir partager leurs savoirs et construire ensemble de nouvelles pistes de réflexion pour mieux vivre leur quotidien.

### QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

- Diminuer l'anxiété et la culpabilité du proche aidant grâce à une meilleure compréhension des comportements dus à la maladie.
- Prévenir les situations d'épuisement qui affectent la santé physique et psychique du proche aidant et entraînent des répercussions sur sa vie sociale et familiale.
- Apporter du soutien et rompre le sentiment de solitude via l'échange des familles sur leurs expériences personnelles, à la fois semblables et singulières.
- Partager un vécu difficile, exprimer une charge émotionnelle et découvrir des stratégies pour mieux accompagner son proche malade.

### AQUI CELA S'ADRESSE ?

Le groupe de parole s'adresse à tout proche aidant désireux de s'exprimer librement sur un sujet qui le touche en présence de personnes confrontées à la même situation et auxquelles il sera possible de s'identifier.

Pour tout renseignement, contacter France Alzheimer 82 au 05.63.20.47.64

ou par mail : [f.alzheimer82@gmail.com](mailto:f.alzheimer82@gmail.com) - <https://www.facebook.com/francealzheimer82/>

ou CONTACT local de l'association : Colette BERNARD 06 36 63 29 56

