

VOUS ÊTES PROCHE AIDANT ? AIDANTE ?

L'ÉTAPE AIDANTE

**Vous accompagnez un ou une
proche en situation de
handicap, de maladie,
de perte d'autonomie ?**

Nazelles-Négron
Salle de la mairie, rue Louis Viset

LES LUNDIS
voir programme

Participez à un parcours de soutien & d'expression,
de transformation et réparation, en lien avec
d'autres personnes qui traversent l'aidance.

infos : 07 82 08 58 82

elise.aubry@famillesrurales.org

PROGRAMME 2026

Le lundi, NOUS VOUS ACCUEILLONS pour partager, exprimer, libérer autour de différents thèmes, animés par des professionnels de plusieurs disciplines et notre conseillère technique : psychologue, sophrologue, éducatrice, art-thérapeute, intervenante socio-artistique, kiné...

**GRATUIT
OUVERT À
TOUS ET
TOUTES**

Rendez-vous de 14h à 16h

5 JANVIER 2026

Groupe de paroles et d'échanges – Psychologue

9 février 2026

Les compétences psycho-sociales, ça veut dire quoi ?

16 février 2026

Expressions artistiques libératrices. Retrouver de la joie

30 mars 2026

Théâtre social, comment agir face aux situations complexes du quotidien ?

13 avril 2026

Expressions artistiques. Et moi dans tout ça ?

4 mai 2026

Groupe de paroles et d'échanges. Psychologue

18 mai 2026

Théâtre social : comment briser la solitude ressentie ?

8 juin 2026

Sophrologie : vivre et traverser ses émotions



DATES ET THÈMES SUIVANTS, À VENIR

Une action de

soutenue par :

