

AIDE AUX AIDANTS

PARCE QUE LES **AIDANTS**
ONT AUSSI BESOIN D'ÊTRE **AIDÉS**



Je suis
fatiguée
Je me **sens**
seule

Denise



Je voudrais
sortir
Je me sens
coupable

José



Je voudrais
souffler
J'ai besoin
de **parler**

Pierre

Soutien individuel et collectif avec une psychologue

chez vous ou à l'Espace Lydie Laborde

Comme José, Denise, Pierre et près de 8 millions de Français,
vous aidez un proche en situation de maladie ou de handicap.

Cet engagement quotidien indispensable peut générer fatigue,
anxiété, isolement social...

VOUS ÊTES VOUS-MÊME CONFRONTÉ À CES DIFFICULTÉS ?

NOUS VOUS PROPOSONS



Une pause d'une heure dans
votre quotidien



Un professionnel
à votre écoute



Un temps d'échange sur vos
questionnements, vos difficultés,
vos doutes, vos émotions...



Trois à quatre **séances**
gratuites, chez vous ou
à l'Espace Lydie Laborde

PROCHE DE VOUS AU QUOTIDIEN

Tout au long de l'année, le Service Autonomie et Solidarités Seniors vous
accompagne avec une série d'actions destinées à faciliter votre quotidien
d'aidant : **ateliers de sophrologie, autres actions de soutien à l'autonomie et
lutte contre l'isolement.**

**POUR TOUTE
INFORMATION,
CONTACTER:**



Agnès Ventre ou Guillaume Bastanès

Espace Lydie Laborde

14 rue Jean-Baptiste Carreau - Pau

Tél. : 05 59 30 83 40

sass@agglo-pau.fr

agnes.ventre@ville-pau.fr

g.bastanes@agglo-pau.fr

Une action soutenue par



PAU Capitale
solidaire