

J'aide un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap...

# Entr'aidants

Groupe de soutien mutuel



Un jeudi par mois

De 14h30 à 16h00

Gratuit, sur inscription

Calendrier 2026

22 janv, 26 fev ; 26 mars

23 avril ; 28 mai ; 25 juin ; 30 juil ; 10 sept ;  
15 oct ; 19 nov ; 10 décembre

Lieu :

Café associatif L'Embarqu'

4b Quai Bardin

Contact : Delphine VERNEAUD

03 85 21 62 10

[plateforme.aidants@rdasmacon.net](mailto:plateforme.aidants@rdasmacon.net)

**Animé par Mme Anne  
MONTAGUT,  
Ergothérapeute**

Cet atelier, dédié aux proches aidants,  
vous invite à vous accorder un moment de  
répit et de détente.

Au sein d'un groupe bienveillant, vous  
pourrez être attentif(ve) à vos émotions et  
à l'écoute de vos ressources personnelles.

Vous découvrirez des techniques simples  
de gestion du stress et des émotions à  
utiliser quotidiennement en toute  
autonomie.