



Etablissement à Béziers :

3 boulevard Maréchal Leclerc

34500 BEZIERS

☎ 04 67 62 18 30

📠 04 67 35 96 64

Accès bus : Ligne n°7, arrêt Constans

Nos bureaux sont accessibles
aux personnes à mobilité
réduite



Horaires d'ouverture :

Les locaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 8h à 17h30

L'accueil téléphonique est assuré du lundi au vendredi,
de 8h à 17h30



<http://www.adh.asso.fr>



Ce projet est articulé avec la Fondation BRUNEAU
pour l'aide au répit des aidants.

Gratuité pour les bénéficiaires de **Parenth'aide**

Ce projet est soutenu financièrement par la Conférence
des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de
l'Hérault. (CFPPA DE L'HERAULT).

**FONDATION
JM.BRUNEAU**
SOUS L'ÉGIDE DE LA
FONDATION DE FRANCE



A DOMICILE HERAULT

Vous présente



PARENTH'AIDE

Un lieu d'échange, d'information, et de soutien destiné à
tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie
du proche que vous accompagnez.

Venez échanger, partager votre expérience avec
d'autres aidants.

Faites une pause et venez prendre un moment de répit
autour d'un café, d'une ambiance conviviale ...

Accès libre et gratuit



adessadomicile
Fédération Nationale
aide, accompagnement de soins à la personne



Vous connaissez un aidant ? Vous êtes un aidant ?
A Domicile Hérault, vous propose de vous soutenir .

L'objectif de ces ateliers est de vous permettre de :

Prendre du temps pour vous, d'échanger avec d'autres personnes, de rompre votre isolement, de maintenir votre vie sociale et prévenir les risques de fatigue morale et physique.

Un espace sans contrainte : Inscription préalable souhaitée 4 jours à l'avance, une petite collation est prévue

Nous vous proposons deux thèmes différents :

- Jeux avec la malette « Au fil des jours »

Vous pouvez venir seul ou accompagné de votre proche pour participer à l'atelier. L'objectif étant de passer un moment de stimulation, de convivialité et de rencontres.

- La sophrologie

Le but de cette méthode ?

Se remettre à l'écoute de son corps afin d'identifier son stress, ses angoisses, sa fatigue et y répondre par des réflexes de détente.

Vous voulez participer aux ateliers proposés mais vous ne savez pas comment faire pour prendre le relais auprès de votre proche.

Nous vous proposons une intervention gratuite pour vous compléter dans votre rôle d'aidant familial habituel.

Veuillez nous contacter pour l'organisation concrète (deux semaines à l'avance).



04 67 62 18 30



Programme 2019

Sophrologie et relaxation :

Mardi 11 juin : de 18h à 19h30

Mardi 18 juin : de 18h à 19h30

Jeux :

Jeudi 27 Juin : de 14h à 16h

