



## 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

CONFERENCE DES FINANCIERS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(CFPPA 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





**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.**

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



**04 67 62 18 30**



## **Programme 2020**

### **Sophrologie et relaxation :**

Jeudi 09 Janvier : de 18h à 19h

Mardi 28 Janvier : de 18h à 19h

Jeudi 13 Février : de 18h à 19h

Mardi 03 Mars : de 18h à 19h

Jeudi 19 Mars : de 18h à 19h

Jeudi 02 Avril : de 18h à 19h

Mardi 28 Avril : de 18h à 19h

### **Jeux :**

Lundi 13 Janvier : de 15h à 17h

Samedi 25 Janvier : de 14h à 16h

Jeudi 05 Mars : de 15h à 17h

Samedi 21 Mars : de 14h à 16h

Mardi 21 Avril : de 15h à 17h

