

# JANVIER

# FEVRIER

# MARS

Jeu

12

JAN

Balade Pédestre

AIDANTS

14h-16h



Place de l'église - Bréhémont

Jeu

26

JAN

Atelier Jeux et Mémoire

AIDANTS  
+ AIDÉS

14h00 -16h

Partager et Apprendre des activités ensemble



Pôle Ginette Bertorelle - 52 rue Descartes - CHINON

Mercredi

25

JAN

Atelier Confection

AIDANTS

10h30-16h30



Relais Cajou- 4 rue des Descartes-Joué les Tours

Jeu

2

FEV

Bar à Chat

AIDANTS  
+ AIDÉS

10h30-12h



18 rue Gambetta-37000 Tours

Jeu

09

FEV

Yoga du Rire

AIDANTS

14h-16h



Salle Mermoz- 8 rue Maryse Bastié-Ballan-Miré

Mercredi

22

FEV

Atelier Confection

AIDANTS

10h30-16h30



Relais Cajou- 4 rue des Descartes-Joué les Tours

Jeu

16

MARS

Sortie Cinéma

AIDANTS

13h-16h30



201 rue du Colombier – 37100 TOURS

Jeu

23

MARS

Atelier socio-esthéticienne

AIDANTS  
+ AIDÉS

14h-16h



Salle Mermoz- 8 rue Maryse Bastié-Ballan-Miré

Mercredi

29

MARS

Atelier confection

AIDANTS

10h-16h30



Relais Cajou- 4 rue des Descartes-Joué les Tours

Bonne Année 2023

Toute l'équipe de Bulles d'R vous souhaite leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

LES ACTIVITES POURRONT ETRE MODIFIEES SELON LES CONTRAINTES SANITAIRES

## Les Groupes de Parole aux Aidants

Ces temps sont consacrés aux échanges entre aidants familiaux sur des thèmes du quotidien. Ils sont animés par une psychologue.

### CHINON

Lundi

16

JAN

Lundi

20

FEV

Lundi

20

MARS

Pôle Ginette Bertorelle - 52 rue Descartes -  
Chinon

### TOURS

Mardi

10

JAN

Mardi

14

FEV

Mardi

14

MARS

6 Avenue de l'Europe – TOURS

vyv<sup>3</sup>

Centre-Val de Loire

Bulles d'R  
PLATEFORME DE SOUTIEN  
AUX AIDANTS FAMILIAUX  
GROUPE vyv

## Soutien psychologique

### À DOMICILE

à destination des aidants

À PARTIR DU 15 OCTOBRE 2021 ET JUSQU'AU 30 JUIN 2022



GRATUIT

### BESOIN D'UNE ÉCOUTE ET D'UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ?

Une psychologue est à votre écoute sur 5 séances minimum afin d'échanger sur vos difficultés et vous proposer des solutions.  
Sur RDV les lundis et mardis après-midi.

Plateforme de répit bulles d'R  
Inscription et renseignements :  
tous les lundis au 06 27 62 34 62  
soutienpsy.bullesdr@orange.fr

vyv<sup>3</sup>  
Centre-Val de Loire

Action financée par :  
La Conférence  
des Financeurs  
d'Indre-et-Loire

### Pourquoi un soutien psychologique ?

- Trouble du sommeil
- Fatigue
- Irritabilité

Le sentiment d'épuisement et d'accroissement de votre fatigue physique et psychologique peuvent être les conséquences de votre sollicitation quotidienne en tant qu'aidant.

L'accompagnement et l'écoute d'un professionnel de santé peuvent être la clé pour vous sentir mieux.

Tous les lundis et mardis après-midi, notre psychologue est à votre écoute et vous accompagne dans votre démarche.

Ce soutien psychologique se déroule sur rendez-vous pendant 5 séances minimum à votre domicile.

Il est gratuit, entièrement pris en charge par l'organisme de La Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire avec qui nous collaborons pour cette action.

+ Gratuit

+ Accompagnement  
par une psychologue

+ À domicile

Ne pas jeter sur la voie publique

2023  
JAN  
FEV  
MARS

## Programme D'activités



## Bulles d'R

Plateforme de Soutien et de Répit

Pour les aidants familiaux

Inscription Obligatoire

02 47 25 91 16

vyv<sup>3</sup>

Centre-Val de Loire