

Les aidants constituent pour leur proche un support fondamental, une situation pour laquelle ils n'ont jamais été préparés, à laquelle ils se résignent, souvent sans demander de soutien.

A force de se démultiplier, d'improviser, de s'adapter, ils s'exposent à un épuisement physique et psychologique dans une solitude, un isolement et/ou une non-reconnaissance de la famille et/ou de la société.

Un aidant parle peu de lui-même et centre son attention et son discours sur la situation de la personne aidée.

Ce programme l'encouragera à exprimer ses difficultés, lui permettra de prendre du temps pour lui et de se concentrer sur son propre bien être.



CONTACT & INSCRIPTION

VÉRONIQUE CARPENTIER

Coordinatrice de parcours
Centre de Ressources Territorial (CRT)
du Pays Bigouden

Résidence du Prat - Pont-l'Abbé

02 22 72 29 20

Hôtel-Dieu de
Pont-l'Abbé



Hôtel-Dieu de
Pont-l'Abbé



LE CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL
DU PAYS BIGOUDEN VOUS PROPOSE

RÉPIT & BIEN-ÊTRE DES AIDANTS

Vous apportez une aide régulière à l'un de
vos proches de plus de 60 ans à domicile ?

LE PROGRAMME

de Septembre 2025 à Janvier 2026

 MENEZ KERGOFF À PENMARC'H



VOUS ÊTES AIDANTS ?

Vous apportez une aide régulière et fréquente pour les activités de la vie quotidienne d'une personne de plus de 60 ans en situation de perte d'autonomie liée à l'âge, à la maladie ou au handicap.



CONDITIONS

pour participer aux ateliers organisés à la Résidence de Menez Kergoff :

- être aidants et aider de façon régulière une personne de plus de 60 ans.
- être résident dans l'une des communes citées ci-dessous :

Guilvinec, Penmarch,
Plobannalec Lesconil, Plomeur,
Treffiagat, St Jean-Trolimon

LE PROGRAMME - Menez Kergoff

GRATUIT

Un temps de répit, 1 fois par mois pendant 5 mois

**Lundi 22 Septembre
14h30/17h00**

**Temps d'accueil
Groupe de parole
avec une psychologue**

**Lundi 13 Octobre
15h - 17h**

Toucher Massage

**Lundi 17 Novembre
15h - 17h**

Yoga sur chaise

**Jeudi 18 Décembre
15h - 17h**

**Activité physique
avec une psychomotricienne**

**Lundi 19 Janvier
15h - 17h**

**Groupe de parole
avec une psychologue**



Profitez d'un temps de répit et de détente, pendant que la personne que vous aidez participe également à un atelier animé par des professionnels de la résidence.