

# SOUTIEN & ÉCOUTE

Séances de soutien individualisé à destination des aidants / aidés et des seniors de 60 ans et plus

Rencontre avec une psychologue professionnelle pour vous aider à :

- Exprimer librement vos difficultés quotidiennes
- Vivre plus harmonieusement avec les proches avec qui l'on est en relation
- S'informer et prévenir l'épuisement psychologique et physique
- Rompre l'isolement relationnel et social
- Trouver un mieux-être et reprendre le pouvoir sur sa vie

**Accompagnement  
individuel et  
confidentiel**

**Pour  
les proches-aidants  
la personne aidée  
les seniors  
de 60 ans et +**



**1ère séance  
gratuite**

**Puis inscription  
à un  
accompagnement  
au sein de La  
Longère du CIAS**

**Sur RDV le vendredi après-midi**

**Avec Céline Roualdès, Psychologue**

**Contact auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36**