

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 Février à Juin **2026**



RÉSIDENCE DU PRAT  
DE PONT-L'ABBÉ



# 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 du Prat de Pont-l'Abbé :

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

Treméoc, Pont-l'Abbé, Ile-Tudy,  
Treguennec, Combrif, Loctudy

# LE PROGRAMME - Résidence du Prat

**GRATUIT**

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

**Vendredi 25 Février**  
14h30/17h00

Temps d'accueil  
Groupe de parole  
avec une psychologue

**Mardi 26 Mars**  
15h - 17h

Activité physique  
avec une psychomotricienne

**Mardi 09 Avril**  
15h - 17h

Yoga sur chaise

**Jeudi 21 Mai**  
15h - 17h

Toucher Massage

**Mardi 15 Juin**  
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.