



Vous souhaitez être soutenu dans votre rôle d'aidant ? L'Action Sociale KLESIA vous accompagne dans le cadre de son parcours « Vivre ma vie d'aidant ».

I Point Écoute aidant

KLESIA, en partenariat avec Le Lien Psy, vous propose des points d'écoute avec des psychologues. Ces permanences permettent d'échanger sur votre situation, votre vécu et vos questionnements en tant qu'aidant.

DES SOLUTIONS À VOTRE DISPOSITION

- ▶ Bénéficier d'un espace de parole bienveillant et confidentiel.
- ▶ Évaluer votre situation pour mieux la comprendre.
- ▶ Prévenir ou traiter l'épuisement et le stress généré par votre situation d'aidance.
- ▶ Gérer l'impact de la relation d'aide sur votre quotidien pour mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle.

FORMAT

- ▶ Distanciel.
- ▶ 5 séances avec un délai de 15 jours entre chaque séance.
- ▶ 1 heure pour la première séance et 30 minutes pour les suivantes

POUR BÉNÉFICIER DE CE SERVICE

- ▶ N'hésitez pas à contacter notre **cellule ECO** au

▶ **N°Cristal 09 69 39 00 54**

APPEL NON SURTAXÉ

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

- ▶ consultez notre site internet **klesia.fr**

