

Vous accompagnez un proche au quotidien ? Vous n'êtes pas seul. Sur le territoire de Granville Terre et Mer, de nombreuses solutions existent !

Cette lettre a été spécialement pensée pour vous informer, vous orienter et vous faire connaître les actions proches de chez vous.

Prenez ce temps pour mieux les connaître... et peut-être souffler un peu.

PAROLE D'ACTEURS

Qui êtes-vous ? Une équipe pluridisciplinaire constituée de médecins, secrétaire [coordinatrice], infirmiers, diététiciens et psychologue, tous formés en éducation thérapeutique.



Quel est votre rôle ?

Proposer des animations de groupe autour des maladies chroniques et thématiques transverses/annexes [alimentation, émotions...] pour permettre à chacun de mieux développer ses compétences à gérer sa maladie [auto-soin] mais aussi ses compétences d'adaptation et psycho-sociales.

Auriez-vous un conseil à adresser aux aidants ?

La maladie chronique de votre proche peut aussi vous impacter et nécessiter un accompagnement de votre vécu. La relation d'aide peut aussi invisibiliser les propres besoins des aidants notamment en terme de santé. Un atelier spécifique « Ma santé en tant qu'aidant » est proposé depuis septembre 2026.

Contact : Secrétariat du Pôle éducatif partagé : 02.33.91.52.88 - Hôpitaux du Sud Manche, site de Granville - 849 rue des Menneries GRANVILLE

ZOOM SUR...

La Roue des aidants : mettre des mots sur son vécu !

Accompagner un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap peut bouleverser le quotidien. Pourtant, il n'est pas toujours facile de se reconnaître comme aidant et de mesurer les répercussions de cet engagement.

Créée collectivement par des professionnels du territoire, la Roue des aidants invite chacun à faire le point sur son vécu : préserver son bien-être, ressentir des difficultés ou vivre dans une inquiétude permanente.

Cet outil permet de prendre conscience de son rôle, de mettre des mots sur ses ressentis et d'ouvrir le dialogue avec un professionnel



Des actions rien que pour vous

VOUS AIDEZ UN PROCHE ET VOUS AVEZ BESOIN DE SOUFFLER ?

La Bouffée d'Air

> **Jeudi 10 décembre de 14 h 30 à 17 h**

A l'Espace du Bocage – La Haye-Pesnel

En avant la musique !

Un accompagnement est possible !

Renseignements : 06 38 80 10 26

Halte relais détente

> **Vendredis 11 septembre et 9 octobre de 14 h à 17 h**

Au PASA, Maison Lemperrière – Cérences

Soufflez quelques heures, on s'occupe de votre proche ! Infos au 07 85 00 54 94

* Réservé aux aidants d'une personne de plus de 60 ans résidant sur le Pays Bréhalais

VOUS AIDEZ UN PROCHE ET VOUS SOUHAITEZ ÉCHANGER, DISCUTER ?

Venez partager :

- une pause,
- un sourire,
- un café,
- un moment convivial...

Pour échanger, se rencontrer, créer du lien...
10 min, 30 min ou 2h...

En solo ou en duo, c'est vous qui choisissez !

> **Jeudi 12 novembre et 10 décembre de 14 h à 16 h**

A l'animathèque de Granville (202, rue Paul de Gibon)

> **Mardi 24 novembre de 18 h 30 à 20 h 30**

A l'Espace pour tous Pierre et Marie Curie à Granville (401, rue St-Nicolas)

Renseignements : 06 38 80 10 26

VOUS AIDEZ UN ENFANT AVEC DES TROUBLES DU NEURO-DÉVELOPPEMENT (OU SUSPECTÉS) ?

> **Jeudi 26 novembre 18h30 à 20h30**

Les jeux adaptés

A l'animathèque de Granville (202, rue Paul de Gibon)

Avec Elise Pelchat psychomotricienne

> **Mercredi 2 décembre 15h à 17h**

Séance de prévention de l'épuisement

A l'Espace pour tous Pierre et Marie Curie à Granville (401, rue St-Nicolas)

Animé par l'association Ô les corps.



Renseignements : 06 38 80 10 26

VOUS ÊTES PROCHE AIDANT D'UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP ?

> **27 novembre 14h – 16h**

Atelier bien-être animé par l'association Ô les corps

A l'Espace pour tous Pierre et Marie Curie à Granville (401, rue St-Nicolas)

Gratuit

Inscription et renseignements : 06 38 80 10 26

> **Jeudi 3 et vendredi 4 décembre 9h – 17h**

Formation Premier Secours en Santé Mentale

A l'Espace pour tous Pierre et Marie Curie à Granville (401, rue St-Nicolas)

Retrouvez des infos sur granville-terre-mer.fr (rubrique « J'aide un proche »)

**Vous êtes proche aidant ?
Le Pôle d'action sociale de Granville vous répond :
02 33 91 19 69**

