

# Proches aidants :

## Savoir aider au quotidien



### LIGNE D'ÉCOUTE

L'Association proches aidants Valais reconduit l'expérience de la ligne téléphonique d'écoute et de soutien qui a répondu à un réel besoin durant la période d'essai en octobre 2017.

#### Tous les mercredis :

**De 9h00 à 11h00**

**De 14h00 à 16h00**

**De 18h00 à 20h00**

Madame Marie-Noëlle Gross, consultante en psycho-éducation et superviseur, pourra donner des conseils et des pistes adaptées à la situation pour améliorer le quotidien du proche aidant au numéro suivant : **027 321 28 28**

### GROUPE DE SOUTIEN

Chaque mois, de **19h00 à 20h30**, un groupe de soutien est offert aux proches aidants les :

**27 MARS, 24 AVRIL, 29 MAI, 19 JUIN, 21 AOÛT,**

**25 SEPTEMBRE, 30 OCTOBRE, 20 NOVEMBRE, 18 DECEMBRE**

à la Vidondée, rue de la Vidondée 2, à Riddes afin de soutenir, accompagner, permettre d'échanger en un petit groupe de 12 personnes au maximum. La lourdeur du quotidien, un sentiment de culpabilité, un conflit de loyauté, des questions sans réponse... Madame Gross sera à l'écoute pour aider, conseiller, orienter vers des structures ou des prises en charges existantes. Savoir que l'on n'est pas seul, que l'on peut partager son vécu avec d'autres proches aidants, trouver une aide active dans le respect et la bienveillance... voilà ce que le groupe de soutien peut offrir.

L'animation de ces rencontres est conduite par une professionnelle.

Renseignements et **réservation obligatoire**  
au 079 434 94 03

---

Association proches aidants Valais

Rue de la Porte-Neuve 20

1950 Sion

Heures d'ouverture : Jeudi de 15h30 - 17h30

Tél. : 027 321 28 28

info@proches-aidants-valais.ch

www.proches-aidants-valais.ch