



- **Entretiens individuels** (sur demande auprès de l'association / 5h par parcours d'aidant)
Conduits par une psychologue spécialement formée pour accompagner les décisions importantes, les périodes de souffrance et/ou les situations problématiques, ils sont limités dans le temps.
- **Formations des aidants familiaux** (gratuit sur inscription)
Cycle de 6 séances de 2 heures destinées aux aidants pour mieux comprendre la maladie, adapter l'accompagnement au quotidien, s'informer sur les aides et comment mieux communiquer avec son proche.
À Granville : 28 mai, 11 juin, 25 juin, 2 juillet, 9 juillet, 16 juillet 2026 de 10h à 12h
- **Ateliers Sophrologie pour aidants** (gratuit sur inscription)
Animés par une sophrologue - 10 séances - Résidence Paul Poirier - Rue des Menneries à GRANVILLE. Les aidés peuvent être pris en charge par des bénévoles pendant ces séances.
Mercredi de 10h à 11h - 4 et 18 février - 4 et 18 mars - 1er et 22 avril - 6 et 20 mai - 3 et 17 juin
- **Conseil Patrimoine**
Au siège de l'association à Coutances les vendredis : **20 mars, 17 avril, 29 mai, 26 juin, 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre, 18 décembre** sur rendez-vous au 02.33.17.16.41.
- **Ateliers « Prendre soin de soi » GPSE - prévenir l'épuisement** (sur inscription)
Animés par une psychologue et une bénévole - 7 séances consécutives et une séance plus tard.
Cette action nécessite d'avoir participé à une formation des aidants au préalable.
A l'espace Pierre et Marie Curie - GRANVILLE St Nicolas - Jeudi de 14h à 16 h
26 février - 5 et 19 mars - 2 et 23 avril - 7 et 28 mai 2026
- **Ateliers Groupes de parole** (gratuit - sur inscription)
Animés par une psychologue et une bénévole - séances de 2h
Espace de soutien et d'écoute complémentaire de la formation des aidants.
Les aidés peuvent être pris en charge par des bénévoles pendant ces séances.
11 février – 11 mars – 24 mars – 7 avril - 19 mai - 23 juin de 14h à 16h
A l'espace Pierre et Marie Curie - GRANVILLE St Nicolas
- **Accueil- Ecoute** (accès libre)
Des bénévoles France Alzheimer seront présentes pour échanger avec vous, que vous soyez aidant ou non. Lundi entre 14h et 16h
Sur rendez-vous préalable auprès de Nicole Lecanu

Contact : nmorel-lecanu@orange.fr ou [06 79 81 53 02](tel:0679815302) (sms si possible)

Bénévoles : [Anne](#), [Annie](#), [Dominique](#), [Ghislaine](#), [Jocelyne](#), [Marie-Christine](#), [Marie-Laure](#), [Monique](#), [Nicole](#)