



# Les brèves du Verdus

Saint-Guilhem-le-Désert

---

## Cercle des aidants



## CERCLE DES AIDANTS

**Aidant régulier ou occasionnel d'une  
personne de plus de 60 ans**

**Ne restez pas seul !**

Venez rencontrer d'autres aidants, partager vos expériences et prendre un temps pour vous dans un espace chaleureux et bienveillant.

**Thèmes abordés :**

- Discussions : défis rencontrés et l'impact sur le quotidien.
- Des moments pour se ressourcer.
- L'accès à l'information et les ressources sur la perte d'autonomie.
- Importance et difficultés de votre rôle.
- L'accueil et la gestion des émotions.
- Des ateliers « un temps pour soi ».

**Lieu : SALLE DU PEUPLE  
Place Vierge 34800 - CEYRAS**

## ACTIVITÉS PERSONNES AIDÉES

**Pendant que l'aidant participe à un  
Cercle des aidants**

**Venez partager des moments ludiques !**

Vous souhaitez passer un moment convivial, les étudiants « animation et aide à la personne » et leurs enseignants, vous proposent des animations selon vos goûts et envies.

**Thèmes des activités :**

- Ateliers créatifs, musicaux, chant
- Ateliers cuisine,
- Ateliers bien être, esthétique,
- Activités physiques adaptées
- Ateliers prévention des chutes
- Discussions autour des défis rencontrés et l'impact sur le quotidien.

**Lieu : LA CAVE À LIVRES  
Rue de la Cambalade - CEYRAS**

**Tous les 2<sup>èmes</sup> lundis de chaque mois de 14h à 16h**  
**1<sup>er</sup> semestre 2026 : 9 février – 9 mars – 13 avril – 11 mai – 8 juin**

**Inscription recommandée (places limitées) :**

Anne Laure - 07 43 36 34 20

Fauve - 07 57 19 49 60



**Habitants des Communautés de communes :**  
**Lodévois Larzac, Vallée de l'Hérault, Clermontais**



**Pour plus d'informations :** CRT Cœur d'Hérault – 07 43 36 58 93 – [contact.crt@gecoh.fr](mailto:contact.crt@gecoh.fr)

Dispositif  
financé par :



Cercles  
Aidants  
animés par :



Ateliers  
Aidés  
animés par :



## mairie de Saint-Guilhem-le-Désert

Grand Chemin du Val de Gellone, 34150, Saint-Guilhem-le-Désert

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

