

Propositions Ateliers en petit groupe

Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> Être à l'écoute de son corps de ses sens 	Image de soi Bien-être	<ul style="list-style-type: none"> Trouver son style, affirmer sa présence
Groupe de parole	<ul style="list-style-type: none"> Déposer ce qui est difficile à vivre, à dire...parler de soi et écouter les autres 	Initiation Informatique Internet	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir et apprendre à son rythme
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une œuvre personnelle 	Rando Santé	<ul style="list-style-type: none"> Selon le niveau de santé de chacun
Expression Corporelle	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliser son corps en douceur 	Découverte	<ul style="list-style-type: none"> Sortir visiter, échanger, découvrir des lieux : musées, expos, entreprises...
Jardin Partagé	<ul style="list-style-type: none"> Activité partagée avec plusieurs associations 	Estime de Soi	<ul style="list-style-type: none"> Améliorer sa communication
		Accompagnement vers l'activité salariée	<ul style="list-style-type: none"> Sur rendez-vous Améliorer sa recherche d'emploi

L'association Ecoute et Soutien est présente:

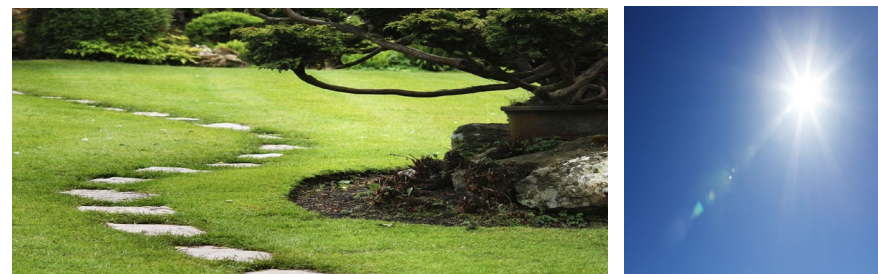
Sur Rendez-vous : 05 55 23 49 95

- Limoges : 71, boulevard Gambetta 87000
- Guéret : 28, avenue d'Auvergne 23000
- Tulle : 25, quai Gabriel Péri 19000
- Ussel : 35, avenue du Général Leclerc 19200
- Vars-sur-Roseix – Site l'Eveil : 18, rue des Puits 19130
- Bellac : Hôtel de ville 87300
- Saint-Junien : 2, rue d'Arsonval 87200



Brive La Gaillarde

Limoges - Guéret - Tulle - Ussel
Vars-sur-Roseix - Bellac - Saint-Junien



Prévention isolement, dépression, souffrance au travail et suicide

Vous vous sentez isolé et avez besoin de parler à quelqu'un qui vous écoute...

Vous avez peur de tomber dans la dépression...

L'équipe du Centre Ecoute et Soutien peut vous aider

Numéro unique : 05 55 23 49 95

Siège : Centre Ecoute et Soutien 47 avenue Maréchal Foch 19100 BRIVE
Site internet: ecouteetsoutien.fr



Écoute Personnalisée

Accueil téléphonique, physique,
par internet
avec ou sans rendez-vous



Prévention
du suicide

Isolement

Dépression

Souffrance
au travail

Entretiens
individuels

- Avec des écoutantes spécialisées
- Avec des référents de parcours et des conseillers d'insertion

Entretiens
avec des
psychologues

- Aide individuelle
- Soutien

Ateliers en
petits
groupes

- Groupes de 8 personnes en moyenne
- Sur inscription
- Détail des activités poursuivantes

- Pour les professionnels et les bénévoles
- Détection et prise en charge des personnes présentant un risque suicidaire

Numéro unique : 05 55 23 49 95
du lundi au vendredi (9h/12h – 14h/18h)
Email: contact@ecouteetsoutien.org