



Ateliers en petits groupes - **Corrèze**
Sur inscription.

Brive-la-Gaillarde

Relaxation

Lundi : 17h à 18h15

Être à l'écoute de son corps
et de ses sens

Image de soi bien être

Jeudi : 9h à 11h30

Prendre soin de soi
et de son image

Groupe de parole

Mardi : 13h45 à 15h45

Déposer ce qui est difficile à vivre
Parler de soi et écouter les autres

Initiation informatique internet

Jeudi : 14h30 à 16h

Découvrir et apprendre
à son rythme

Rando santé

Mardi à 13h30

Selon les capacités de chacun

Découverte

Vendredi : 14h30 à 17h

Sortir, visiter, échanger

Expression corporelle

Mercredi : 14h30 à 16h

Mobiliser son corps en douceur

Estime de soi

Mardi : 10h à 12h

Améliorer sa confiance en soi

Jardin partagé

Mercredi : 9h30 à 11h30

Groupe de soutien Souffrance au travail

Tous les 2ème et 4ème
mardis du mois :
18h30 à 20h

Tulle

Groupe de Soutien

2 mercredis par mois : 10h30 à 11h45

Locaux du CCAS au 25 Quai Gabriel Péri



Vars-sur-Roseix

Groupe de soutien

Le dernier mardi de
chaque mois : 14h à 16h

Créativité

Mardi : 14h à 17h

Peinture, jardin, tricot, etc

Cofinancé par
l'Union européenne



Promotion en santé mentale - Prévention du suicide

BRIVE-LA-GAILLARDE

Guéret - Limoges

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

Dépression

Isolement

Mal-être

Épuisement

Surmenage

Isolé, besoin de parler à quelqu'un ?

Venez discuter, nous sommes là pour vous écouter et vous soutenir !

Ensemble, brisons l'isolement !



05 55 23 49 95



contact@ecouteetsoutien.org



Ouvert :
Lundi au vendredi
9h à 12h - 14h à 18h



47, avenue Maréchal Foch
19100 BRIVE-LA-GAILLARDE



ecouteetsoutien.fr



Centre Ecoute & Soutien

Siège social : 47, avenue Maréchal Foch - 19100 BRIVE-LA-GAILLARDE



Lieu d'accueil et d'écoute

Accueil téléphonique et physique avec ou sans rendez-vous auprès de professionnels.

Entretiens individuels avec des écoutantes spécialisées et des référents de parcours.



Entretiens avec des psychologues pour du soutien ou une thérapie de courte durée.



Ateliers en petits groupes

- ➡ Groupes de 8 personnes en moyenne
- ➡ Sur inscription
- ➡ Détail des activités page suivante



Actions de prévention du suicide

Sensibilisations et formations en prévention du suicide pour des professionnels ou bénévoles.



Numéro unique : 05 55 23 49 95

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

✉ contact@ecouteetsoutien.org

📍 L'association est présente :

- **Brive** : 47, avenue Maréchal Foch - 19100
- **Guéret** : 28, Avenue d'Auvergne - 23000 (locaux MSA)
- **Limoges** : 24, avenue Martin Luther King - 87000
(Appartement n°21 au 3^{ème} étage)
- Bellac : 12, place du Palais - 87300
- Saint Junien : 2, rue d'arsonval - 87200
- Tulle : 25, quai Gabriel Péri - 19000
- Ussel : 35, avenue de Général Leclerc - 19200
- Vars - sur - Roseix : 18, rue des Puits - 19130