

Pour recevoir régulièrement le bulletin d'informations dans votre boîte mail, vous pouvez vous inscrire en mairie.
Le prochain bulletin paraîtra le vendredi 3 octobre, merci d'envoyer vos articles avant le mardi 30 septembre.



Mairie : 02.98.83.40.69.

Site : www.mairie-goulven.fr

Courriel : mairie-goulven@orange.fr

Facebook : Commune Goulven

Horaires d'ouverture : dorénavant, la mairie sera ouverte les lundis, mardis, jeudis et vendredis après-midis, de 13h30 à 16h30 (au lieu du matin).

Fermée le mercredi.

En cas d'urgence, vous pouvez téléphoner au 06.75.12.17.91.

Le contenu des annonces diffusées dans le bulletin, n'engage que leurs rédacteurs.

⌘ **Ramassages des ordures. Bacs jaunes :** mer. 24 septembre. **Bacs gris :** jeu. 2 octobre. *Pensez à sortir vos bacs la veille.*

⌘ **Mairie :** la mairie sera ouverte le samedi 20 septembre.

⌘ **Balayage des rues.** Merci de faciliter le passage de la débroussailleuse du **lundi 22 au mercredi 24 septembre** et celui de la balayeuse le **jeudi 25 septembre**. La zone concernée est : rue de l'église, rue de l'école, place de la mairie et Gouerven. Il est donc demandé d'éviter de stationner au bord de ces rues.

⌘ **Ateliers numériques :** 19 septembre puis 13 et 27 octobre de 9h à 12h – prendre rdv auprès de la Maison de l'Emploi/France services par téléphone : 02.98.21.13.14

⌘ **Vigilance cambriolages.** On note une recrudescence des cambriolages sur la commune de Goulven. Suivez bien les conseils de la [Gendarmerie du Finistère](https://www.gendarmerie.fr) : sécuriser votre habitation - Protéger et renforcer les points d'accès (porte d'entrée, fenêtres et autres issues) - Dissimuler les biens attrayants (argent liquide, bijoux, matériels informatiques, téléphones portables,...) - Ne pas laisser portes et fenêtres ouvertes même pour une absence de courte durée - Ne pas cacher ses clés sous le paillasson, dans un pot de fleurs ou tout autre endroit à l'extérieur - Ne pas laisser entrer chez soi des inconnus - Éviter les signes révélant son absence (courrier accumulé dans la boîte aux lettres, dates d'absence sur le répondeur téléphonique,...) - Ne pas laisser d'outils ou de matériels à l'extérieur de son habitation pouvant faciliter les méfaits des cambrioleurs (échelle, tournevis, outillage divers etc...) - S'équiper d'une alarme afin de détecter le plus tôt possible une intrusion - Notez les numéros de série des objets comme l'outillage, ils permettront peut-être aux forces de l'ordre de vous les restituer - Conserver les factures, prenez en photos les biens les plus précieux - Surveiller l'environnement proche - Demander à un voisin de confiance de porter une vigilance particulière à son domicile en cas d'absence - Dans le cadre de l'opération « tranquillité vacances », signaler votre absence à la gendarmerie locale - <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R41033> - Signaler toute présence suspecte - Ayez le réflexe 17 : pour signaler les véhicules et/ou individus pouvant faire du repérage ; Donner des éléments précis d'identification (type, marque, couleur et immatriculation des véhicules, tenue vestimentaire des personnes) ; en cas de cambriolage, ne toucher à rien et aviser rapidement la [gendarmerie](https://www.gendarmerie.fr). Soyez acteur de votre sécurité et de la sécurité d'autrui



⌘ **Concours de dominos.** Mercredi 8 octobre à 14h, à la salle communale de Goulven, animé par le CCAS de Goulven.

⌘ **Atelier d'écriture.** Envie (ou besoin) d'écrire ? L'objectif est de collectivement, faire entendre ses écrits au groupe. Chercher à améliorer son style. S'amuser ... Tous niveaux, en toute convivialité et simplicité. Pour le plaisir de la création écrite. Un mardi sur deux, de 14h à 16h, à la salle communale de Goulven. Tarifs : 20 € + adhésion au centre socioculturel de Lesneven. **Le livret de la saison 2025-2026 du centre socioculturel est à votre disposition à la mairie.**

Vie associative

➤ Amicale cycliste Goulven Tréfléz Plouider

	Groupe A	Groupe B	Groupe C
Dim. 21/09	Circuit n°140, départ à 8h, 95 km	Circuit n°3039, départ à 8h, 93 km	Circuit n°9028, départ à 8h, 62 km
Dim. 28/09	Circuit n°131, départ à 8h, 93 km	Circuit n°8801, départ à 8h, 88 km	Circuit n°9021, départ à 8h, 56 km

★ **Marche solidaire contre le cancer.** Les Roses Finistériennes organisent une marche solidaire contre le cancer. Circuits de 10, 5 et 3 kms (ce dernier étant accessible aux poussettes) le dimanche 5 octobre à Plouider. Rendez-vous à 9 h à la salle omnisports pour les témoignages. Ouvert à tous marcheurs et coureurs. Deux circuits vélos de 70 et 90 kms seront proposés par l'Amicale cycliste ACGTP avec des départs dès 8 h et 8 h 30. Dons libres au profit des Roses Finistériennes. Touche de rose souhaitée !

Vie Paroissiale



Samedi 20 septembre : la messe sera célébrée à 18h à Lesneven.

Dimanche 21 septembre : à 9h30, Plounéour.

Mardi 23 septembre messe : à 9h15 à la chapelle Pol. (Brignogan)

Samedi 28 septembre : messe à 18h à Lesneven. Dimanche 28 septembre : à 9h30 à Guissény. (Pardon de St Sezny)

Journées nationales du patrimoine : samedi 20 et dimanche 21 septembre, Kerlouan

Samedi 20 : Chapelle St Egarec (de 10h à 12h30) visites guidées de son placître, sa fontaine et de sa bannière.

Plounéour, dimanche 21, visite commentée de l'enclos paroissial, de l'église et de ses vitraux à 15h.



Communauté de communes

Communauté Lesneven
Côte des Légendes
Kumuniezh Lesneven Aod ar Moiennoù

Contact : 12 boulevard des Frères Lumière, BP 75, 29260 LESNEVEN ; Tél. : 02.98.21.11.77. – contact@clcl.bzh

Horaires : du lundi au jeudi : 8h-12h et 13h30-17h. Le vendredi : 8h-12h et 13h30-16h30

• Réunion d'information pour sensibiliser aux escroqueries et cambriolages

Face à la recrudescence des cambriolages, démarchages frauduleux et arnaques en ligne, il est essentiel de sensibiliser l'ensemble des habitants, qu'ils résident en centre-bourg ou dans les hameaux plus isolés. Ces infractions ne ciblent pas uniquement les personnes âgées ou vulnérables : nous sommes tous concernés. *En pratique : Lundi 6 octobre à 20h, espace Brocéliande à Ploudaniel - Entrée libre, ouverte à tous. Plus d'infos au 06 29 96 61 95 ou à cispd@clcl.bzh*

• Événements



Semaine de la parentalité : Comment assurer un usage sain du numérique ?

Du 21 au 30 septembre, La Communauté Lesneven Côte des Légendes, via son réseau parentalité, organise diverses actions pour sensibiliser les parents, enfants et adolescents aux pratiques numériques notamment l'usage des écrans largement présents dans notre quotidien. Pour accompagner les familles sur l'usage et pratique des écrans, le réseau parentalité de la CLCL a décidé d'organiser une semaine de sensibilisation pour tenter de répondre aux questions suivantes : comment définir l'exposition aux écrans ? Quand démarre une surexposition ? Y a-t-il des risques ? Si oui lesquels ? Sont-ils les mêmes pour chaque utilisateur ? S'agit-il de risques physiques, psychiques ou sociétaux ?

En pratique : animations gratuites. Tout public. Programme complet sur www.clcl.bzh

• Ouverture de la billetterie pour les Tréteaux Chantants 2025

Le célèbre concours de chant des jeunes de plus de cinquante ans à ses candidats pour l'édition 2025. Jeudi 16 octobre, 10 voix locales prendront le micro pour interpréter les mélodies phares qui réunissent. La seconde partie sera cette année assurée par le duo Medley déjà bien connu du public. L'ouverture de la billetterie démarre ce lundi à l'Office de Tourisme de Lesneven suivant les horaires d'ouverture. Les billets seront également en vente sur place à l'entrée de la salle le jour de l'événement. *En pratique : Sélection Lesneven Côte des Légendes : jeudi 16 octobre à partir de 14 h. Ouvert à tous, tarif 5€.* Vente de billets d'entrée à l'office de Tourisme Côte des Légendes à Lesneven.

• **Les Kolibris du Léon : Atelier « Domptez son éco-anxiété »** Mercredi 1^{er} octobre, - 18 h 30 à 21 h, hôtel communautaire de Lesneven. L'association, soutenue par la CLCL, organise un atelier grand public « Domptez son éco-anxiété pour agir depuis un nouvel élan » le mercredi 1^{er} octobre 2025 de 18h30 à 21h à Lesneven, dans les locaux de la CLCL, animé par Marie-Laure Brunel, intervenante spécialisée. Inscription à ml.brunel@proton.me

Informations diverses

★ **Cours de guitare.** Prof, expérimenté donne cours de guitare, pour adolescents et adultes, tout style, tout niveau, 1^{er} cours gratuit, déplacement possible. Tél. 06 48 81 32 60.

★ **Maison de l'Emploi/France services.** Nous accueillons un nouvel organisme partenaire l'AGIRC ARRCO qui viendra en permanence chaque 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de chaque mois de 9h à 12h et de 13h30 à 16h sur

rendez-vous. Un conseiller sera présent pour accompagner les personnes qui préparent leur départ à la retraite, mais aussi celles qui demandent des mises à jour de carrière pour leur future retraite. Prise de rendez-vous au 09-70-66-06-60 ou via l'espace personnel agir-arro.fr Nous vous proposons de participer à une information collective sur la retraite présentée par l'AGIRC ARRCO, le jeudi 9 octobre de 10h à 11h30 et entretiens individuels de 9H à 16H (sur inscription - places

limitées)

Salon des métiers du Soin et des Services à la Personne :

Mardi 30 septembre de 9h30 à 12h à L'Atelier, salle F.Dilasser, LESNEVEN
Témoignages, échanges avec des professionnels, formations, recrutements, financements ... Ouvert à tous, ENTREE GRATUITE !
Merci d'apporter votre CV.

L'atelier « smartphone et tablette »

Apprenez à utiliser vos appareils : Les bases de l'outil, les applications, Internet. Prochaine session : les jeudis 18 et 25 et vendredis 24 et 26 septembre de 14h à 16h

★ **Reprise des activités sportives de Madéosports sur Plounéour Brignogan plages.** Salle Job Bihan Poudec : gym d'entretien lundi 8 septembre 18h00 - gym tonique mercredi 10 septembre 19h45 - gym sur chaise jeudi 11 septembre 9h50. Renseignements au 06 64 26 00 17 ou 06 88 98 03 68. Salle polyvalente (gymnase) : badminton loisirs et pickle ball mercredi 10 septembre 20h30. Renseignements au 06 16 34 02 42 ou 06 88 42 90 85. Le pickle est une nouvelle activité sur la commune.

★ **Journées du Patrimoine.** Samedi 20 et dimanche 21 septembre. Programme sur la Page Facebook de la mairie de Goulven.

★ **Salon de l'automne.** Le dimanche 21 septembre de 10 h à 18h, Espace Kermaria-16, rue Théodore-Botrel. Les visiteurs découvriront une soixantaine d'exposants aux activités très différentes, allant de l'aménagement de la maison à l'habillement. Présence des Jeunes Agriculteurs de Lesneven, qui vendront leur production et proposeront un cochon grillé ; prévente au bar Le Fontenoy, au Folgoët et au bar Le Buzuk, à Kernoues. Entrée gratuite. Prestation du club de Capueira et du Bagad Kornog. Contact : Association des Vendeurs de la Côte des Légendes, assodeslegendes@gmail.com

★ **Les lundis de la Santé.** Le Centre Hospitalier de Lesneven, en partenariat avec les Lundis de la Santé de la Ville de Brest, organise la transmission en direct d'une conférence sur « Le diabète » La transmission en direct aura lieu le lundi 22 septembre 2025 dans la salle Polyvalente du CH de Lesneven (rue Barbier De Lescoat) de 18h30 à 20h. La conférence sera suivie d'un temps d'échanges avec les participants. Nous vous accueillerons à partir de 18h15. Accès gratuit, tout public et sans inscription.

★ **Café Papote.** Les Roses Finistériennes lancent leur projet « Le café-papote des Roses » qui a pour but de rassembler les malades du cancer dans un endroit cocooning pour échanger autour d'un café en présence d'une professionnelle. Des activités avec intervenants seront également proposées. Rendez-vous le lundi 22 septembre, à 18 h 30, à l'Espace Rencontres de Plouider pour une réunion d'information. Ouvert à tous les malades de toutes formes de cancers et leurs aidants. Gratuit.

★ **Sport.** Venez découvrir la **nouvelle activité sportive de loisirs** sur Plounéour Brignogan Plages (club Madéosports) : le **Pickle Ball** (activité sportive et ludique avec des raquettes) vient se rajouter aux séances de Badminton du mercredi soir 20h30 Halle des sports Plounéour Trez tel : 06 16 34 02 42 ou 06 88 42 90 85. Les autres sports du club badminton et gym sont maintenus : gym (lundi 18h00, mercredi 20h45 et jeudi 9h50), salle Job Bihan Poudec tel : 06 64 26 00 17 ou 06 88 98 03 68. Une séance d'essai gratuite

★ **Amoco Cadiz : projection discussion.** Samedi 27 septembre à 10h30, à l'office de tourisme de Guissény. Projection d'un reportage tourné à Portsall (30mn), échanges sur les conséquences de ce naufrage pour le territoire. Ouvert à tous. Gratuit.

★ **Service social maritime.** Pour prendre rendez-vous merci de contacter le bureau de Brest : au 02 98 43 44 93, brest@ssm-mer.fr

★ **Soirée années 80-90.** Organisé par le RC Lesnevien, samedi 4 octobre de 19h à 1h, à l'Atelier à Lesneven, entrée 5 €.

★ **La Parenthèse.** L'Accueil de jour (La Parenthèse) ouvert du lundi au vendredi est destinée aux personnes de plus de 60 ans chez lesquelles un diagnostic d'Alzheimer, ou de troubles apparentés, a été posé. La structure accueille, à la journée, des personnes vivant à leur domicile et habitant dans un périmètre de 15 kms autour de Lesneven, pour la réalisation d'activités. Les transports sont réalisés par l'établissement. Les demandes de renseignements et les pré-inscriptions se font auprès de Mme Salaun Sophie Infirmière coordinatrice au Centre Hospitalier de Lesneven au 02.98.83.57.39

★ **Soutien aux aidants.** Les aidants sont des personnes qui, au quotidien, accompagnent un proche en situation de dépendance due à l'âge, à une maladie, à un handicap ou à un accident. Ce proche peut être un parent, un enfant, un conjoint, un ami ou un voisin. L'aidant n'est pas un professionnel de santé, mais il assume pourtant un rôle essentiel dans le maintien à domicile, par amour ou par devoir. Nous avons décidé d'agir pour briser leur isolement, leur offrir une écoute, un soutien concret et les valoriser. Une fois par mois, Laetitia Hutle psychologue clinicienne vous accueille gratuitement pour échanger en toute simplicité à la maison d'accueil de Lesneven. Renseignements au 07 85 84 45 35.

★ **Plouider Noz Trail.** Thème : Carnaval. Samedi 29 novembre à 18h30. Départ de Plouider : 11 ou 15 km. Limités à 500 coureurs déguisés. www.plouidersportsnature.fr

★ **Restaurant « Les Rigadelles ».** Ouvert du mar. au dim. midi et soir. Fermé le lundi toute la journée et le samedi midi. Tél. 02 29 61 69 34.

★ **« Chez Isa » : Bar, Tabac, épicerie, dépôt de pain.** Ouvert du mardi au samedi, de 7h30 à 12h30, et de 15h30 à 20h. Dimanche, de 9h à 13h. Fermeture le lundi. Tél. 02 98 83 49 11.

★ **Kouign Amann Berrou.** Fabricant de pâtisseries bretonnes. Ouvert : 9h-12h et 14h-18h30, du lundi au samedi. Cet été, à partir du 6 juillet : ouverture le dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h.

★ **Vente à la ferme de la Baie de Goulven.** Vente à la ferme de nos produits et ceux de nos voisins producteurs du lundi au vend de 10 h à 12h et 16h à 19h et le sam de 10h à 12h. Courriel : ferme.baie.goulven@gmail.com

★ **« Tartes et délices ».** Pâtisserie artisanale (tartes, entremets, biscuits...) Sur commande : 07.87.76.41.20

★ **Les Gîtes de la Baie de Goulven** vous accueillent pour courts séjours, semaine, quinzaine. 4 Gîtes 2 à 4 personnes, pouvant accueillir 12 personnes en totalité. Tél. 06 66 89 56 56, ou 06 06 40 49 63. Courriel : gites.baie.goulven@gmail.com

★ **Le Gouil Couverture (Goulven).** Entretien et réparation de toiture. Tél. : 06.03.56.30.95. legouilcouverture29@hotmail.com

★ **Entreprise GCE (Goulven).** Electricité, plomberie, chauffage – neuf et rénovation, dépannage et entretien des chaudières fioul, gaz et pompe à chaleur. ☎ 06.86.52.09.66. Mail : gce29@outlook.fr

★ **Atelier Barr Avel, Ker-Izel, Christian Uguen.** Pose de fenêtres, placo, lambris, isolation, parquet, terrasse et extension bois. Réparation navale et hivernage. Tél. : 06.23.11.41.94. Mail : atelier-barravel@orange.fr



Cinéma



➤ **Cinéma Even Lesneven, 18, rue Alsace-Lorraine 29260 Lesneven. ☎ 02.98.21.17.27 <http://even.cine.allocine.fr>**

; « **Pris au piège – caught stealing** » ven. 19 à 20h15, dim. 21 à 20h15 ; « **La guerre des Rose** » dim. 21 à 15h45 ; « **Colargol et le cirque Pimoulu** » sam. 20 à 10h45 ; « **Le Roi soleil** » sam. 20 à 20h15 ; « **Le monde de Wishy** » dim. 21 à 10h45 ; « **En première ligne** » lun. 22 à 20h15 ; « **Il était une fois dans l'ouest** » mar. 23 à 20h15 ; « **Le peuple migrateur** » mer. 24 à 20h15 ; « **Downton Abbey III : le grand final** » jeu. 25 à 20h15, sam. 27 à 20h15, dim. 28 à 15h45 ; « **Une place pour Pierrot** » ven. 26 à 20h15, dim. 28 à 20h15, mar. 30 à 14h15 ; « **La ruée vers l'or** » dim. 28 à 10h45 ; « **Fils de** » lun. 29 à 20h15 ; « **Demon Slayer** » mer. 1^{er} à 20h15 ; « **Regarde** » jeu. 2 à 20h15.



Memento

Police : ☎ 17 ou 112.

Cellule mise en place pour venir en aide aux femmes violentées : ☎ 114 (par sms)

Numéro gratuit en charge des victimes de violences conjugales : ☎ 3919

Pharmacie de garde : ☎ 32 37 (serveur vocal)



Médecin de garde : pour les urgences, du samedi soir au lundi matin 8h et jours fériés, composez le 15.

Chirurgien-dentiste : 02.98.90.55.77.

Service de soins infirmiers à domicile « Les Amitiés d'Armor » aides-soignants à domicile 7j/7. Goulven ☎ 02.98.84.61.44

ADMR Lesneven-Océane : ☎ 02.98.25.49.33 ou plouider@29admr.fr

ADS services d'aide et de soins à domicile, équipe mobile spécialisée « Alzheimer », portage de repas, télé-assistance. Permanences de 9h à 12h et de 14h à 17h du lundi au vendredi. Contact : 02.98.21.12.40, 70 rue Anita Conti 29260 LESNEVEN. www.ads.llp.fr

AD Seniors : accompagnement, aide et assistance à domicile aux personnes âgées dans les actes du quotidien. AD Nord Finistère, 32 av. F. le Corre, 29260 Lesneven, ☎ 02.98.43.19.22. www.adseniors-brest.com

Cabinet infirmier de la butte 4, place Saint Didier, Tél. : 02.98.25.40.06. Soins assurés 7j/7, 24h/24. Permanences au cabinet tous les jours 13h30-14h sauf dimanches et fériés.

Cabinet infirmier 6 avenue Général de Gaulle, Brignogan ☎ 02.98.83.55.25. Cabinet infirmier Plounéour-Trez, au Bourg. Soins infirmiers à domicile 24h/24, permanences au cabinet du lundi au vendredi de 8h à 8h30 sans rendez-vous. ☎ 02.98.83.55.44.

Secours en mer : Cross Corsen ☎ 02.98.89.31.31 – du littoral au 196, en mer VHF canal 16.

Service Eau et Assainissement de la Communauté de Lesneven Côte des Légendes : du lundi au vendredi de 9h à 12h, et de 13h30 à 16h30 (fermé le jeudi matin). ☎ 02 98 83 02 80, eau@clcl.bzh

Puéricultrice de la PMI : sur rdv le mardi matin et sans rdv le jeudi matin au CDAS de Lesneven, 6 bd des frères Lumière ☎ 02.98.83.23.66.

Relais Enfants Parents Assitants Maternels : repasdeslegendes@gmail.com ☎ 06 47 82 78 48

Conciliateur de justice : prise de rendez-vous à la Communauté de Communes ☎ 02 98 21 11 77

Correspondants Ouest-France : Thierry MAHEAS ☎ 06.74.30.46.19.

thierrymaheas@gmail.com Télégramme : Guylène CARADEC

☎ 06.70.85.62.60. guyloucaradec@yahoo.fr

Conseillers départementaux : Pascal Goulaouic, Mairie de Plounéour-Trez, ☎ 02.98.83.41.03, pascal.goulaouic@finistere.fr et Mme Lédie LE HIR, mairie de Plouguerneau, ☎ 02.98.04.59.54, ledie.lehir@finistere.fr

ADAPEI Section territoriale de Lesneven (association départementale des parents et amis de personnes handicapées mentales), ☎ 02.98.25.64.21 ou 08.77.66.50.58.

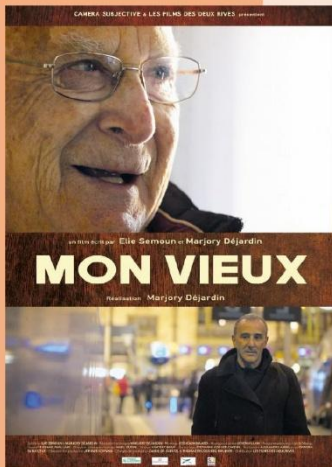
Maison des personnes handicapées : 1 C, rue Félix Le Dantec, 29018 Quimper Cedex ☎ 02.98.90.50.50 (ex-COTOREP)

Permanence de Mme Melchior, députée 54 Quai de Léon à Landerneau, tel. : 02.29.63.92.41. du lundi au vendredi de 9h/ 12h et 13h30 à 17h.

Journée Mondiale des Aidants

associée à la Semaine Bleue

Soirée CINÉ - DÉBAT



Lundi 6 octobre
2025

20 h 15
Cinéma Even
Lesneven

Entrée gratuite

Ouvert à tous,
300 places
disponibles

Projection du film suivi d'un temps d'échanges :

**Être aidant d'un
proche vieillissant,
parlons-en !**

Animé par un professionnel du CLIC, un(e) élu(e), un gériatre et la psychologue du Centre Hospitalier de Lesneven.



Centre Hospitalier
Lesneven



Je suis aidant(e), quels sont les impacts sur mon quotidien ?



L'aidantomètre

Soyez vigilant(e), protégez-vous et demandez de l'aide !

Vous aidez un proche (conjoint, parent, enfant...), faites un auto-diagnostic de votre situation.

AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !

Aider l'autre
n'est pas vraiment
une contrainte puisque ...

Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...) 1

Je peux voir mes amis et ma famille 2

Je sais que l'autre peut être autonome par moments 3

Je peux faire des activités en dehors de chez moi 4

Je peux partager des activités avec la personne aidée 5

ÊTRE VIGILANT !

Il y a des risques
pour ma santé
physique et morale
quand ...

J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi 6

J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi 7

Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là 8

Je sais que quitter la maison présente un risque 9

Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée 10

J'hésite à inviter des gens chez moi 11

Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...) 12

Je me sens fatigué(e) et angoissé(e) 13

Je me sens débordé(e) 14

ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !

Je me mets
en danger quand ...

Je ne peux plus prendre soin de moi 15

Je n'ose plus laisser l'autre seul(e) 16

J'ai absolument besoin d'aide 17

Je n'ai plus de vie sociale 18

Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement 19

Je n'arrive plus à faire face 20



Pour vous informer et vous faire aider :

07 89 06 30 74 (plateforme d'accompagnement)

02 38 33 92 75 (CLIC Pithiverais Gâtinais)

02 38 32 33 56 (CLIC du Nord Loiret)

Pour télécharger l'aidantomètre,
scannez ce code :

