



ACTIVITÉS & RENCONTRES
pour les proches aidants

www.unafam.org/val-doise/activites-rencontres

DES ESPACES
ENTRE PAIRS



165 RUE DE PARIS - 95680 MONTLIGNON

01 34 16 70 79

95@unafam.org

www.unafam.org/val-doise



VOUS HABITEZ DANS LE VAL D'OISE et...

Vous êtes confronté comme nous à la fragilité psychique d'un proche : votre vie quotidienne et familiale s'en trouve affectée.

Vous cherchez un soutien auprès d'autres personnes qui vivent la même situation.

Vous recherchez de l'information pour mieux comprendre et accéder aux solutions qui conviennent.

Vous avez besoin d'un moment à vous pour vous retrouver, prendre du recul et peut-être rompre une certaine solitude.

Vous souhaitez avoir une activité, entre pairs qui se comprennent.

REJOIGNEZ NOUS, des espaces entre pairs vous sont ouverts

de 14h à 16h - un samedi par mois en alternance à :

l'UNAFAM 95
165 rue de Paris,
95680 Montlignon

l'UDAF 95
28 rue de l'Aven
95800 CERGY St-Christophe

Ou ailleurs ponctuellement dans le département

www.unafam.org/val-doise/activites-rencontres