

LIEU DE L'ACTION



**AMBERIEU EN BUGEY
et
BOURG-EN-BRESSE**

Nos horaires

Notre accueil physique et téléphonique
est ouvert :

du lundi au jeudi de 8h00 à 12h00 et
de 13h00 à 17h00 et le vendredi de
9h00 à 12h00

Contactez-nous !



04.74.22.39.64



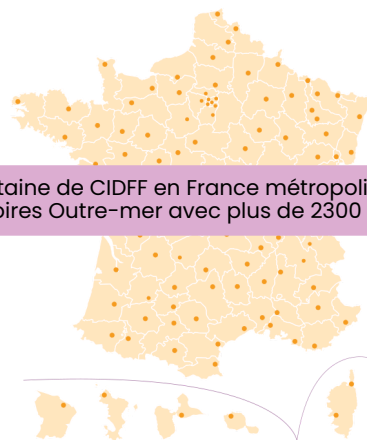
cidff01@cidff01.fr



<https://ain.cidff.info/>



Depuis plus de 50 ans, le réseau des CIDFF – Centres d'information sur les droits des femmes et des familles – informe et accompagne les femmes pour favoriser leur accès aux droits et leur insertion socio-économique.



Une centaine de CIDFF en France métropolitaine et dans les territoires Outre-mer avec plus de 2300 permanences

Pour toute information,
appelez-nous ou
consultez notre site



REPIT PARENTAL Souffler pour se reconstruire

Orientation sur prescription
professionnelle



PROGRAMME PERSONNALISE

Proposition d'un parcours d'environ 6 mois composé de rdv individuels et d'ateliers collectifs.

Les RDV individuels permettront d'aider la personne :

- sur le plan psychologique
- les démarches administratives
- l'informer sur le plan juridique



L'action "Souffler pour se reconstruire" est destinée :

- aux femmes isolées avec enfants
- aux femmes victimes de violences

ENTREE SORTIE PERMANENTE

La culpabilité de se sentir fatiguée n'est pas une fatalité

Les ateliers collectifs

Les ateliers seront proposés une fois par mois ou par semaine afin de permettre aux femmes d'adapter un parcours de répit.

Exemple d'ateliers : art thérapie numérique, ateliers de sophrologie, estime de soi, ateliers d'écriture...

Mieux informées,
plus fortes

