



Rejoignez-
nous !

Vous êtes aidant, autorisez-vous une (parenthèse) Programmation de mai 2024 à mai 2025



**Accompagnant
d'un proche
de plus de 60 ans**



**Ateliers thématiques
et échanges**



Libre et gratuit

Prendre soin de soi afin de prendre soin de l'autre

POUR QUI ?

Les personnes accompagnant un proche de 60 ans et plus résidant sur le Pays de Brocéliande

COMMENT ?

Le CLIC travaille en partenariat avec plusieurs intervenants pour l' :

- Animation d'ateliers autour de différentes thématiques
- Organisation d'une garde à domicile pour l'aidé (prise en charge financièrement par le Syndicat mixte du Pays de Brocéliande) afin que l'aidant puisse participer aux ateliers sereinement (*pour en savoir plus, contacter le CLIC*)



OÙ SE DEROULENT LES ATELIERS ?

- À la médiathèque Arc-en-ciel, 7 rue de Montauban à Landujan

POUR QUOI ?

- Rompre le sentiment d'isolement
- Partager ses expériences
- Faire une pause
- Se changer les idées
- Prendre du temps pour soi
- Maintenir le lien social
- Trouver un lieu de répit



Mon proche aime que je sois toujours présent à ses côtés ; il faut qu'il me voit...



Je m'occupe du ménage, des courses, ...



Je gère ses comptes, fais toutes ses démarches administratives, ...



Il reste fragile... Je ne m'autorise plus de sorties, je m'isole, je culpabilise...



Mon proche habite chez moi... chez lui... en résidence...



Je l'aide à sa toilette, à l'habillage, à manger...

VENEZ VOUS RESSOURCER ET ÉCHANGER...

PARTICIPEZ A L'AIDE EN (PARENTHÈSE)



PROGRAMME DES ATELIERS 2024-2025

Tous les ateliers ont lieu de 14h à 16h

(inscription obligatoire auprès du CLIC)

- 21 mai 2024 Atelier créatif Tataki-Zome
Initiation à la technique de l’empreinte végétale
- 04 juin 2024 Atelier socio-esthétique
Une bulle de bien être pour prendre soin de soi
- 17 septembre 2024 Intervention d’une coach de vie
Une séance pour (re)trouver de l’énergie
- 15 octobre 2024 Découverte de la musicothérapie
Pour harmoniser le corps et l’esprit
- 19 novembre 2024 Atelier socio-esthétique
Une bulle de bien être pour prendre soin de soi
- 17 décembre 2024 Atelier créatif linogravure
Initiation à la technique de gravure en relief
- 21 janvier 2025 Intervention d’une coach de vie
Une séance pour se recentrer sur nos besoins
- 25 février 2025 Socio-esthétique
Une bulle de bien être pour prendre soin de soi
- 18 mars 2025 Découverte de la réflexologie palmaire
Se détendre et booster son système immunitaire
- 22 avril 2025 Intervention d’une nutritionniste
Fraicheur et vitalité pour un menu printanier
- 20 mai 2025 Goûter-papote
Moment convivial, chaleureux et gourmand

