



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

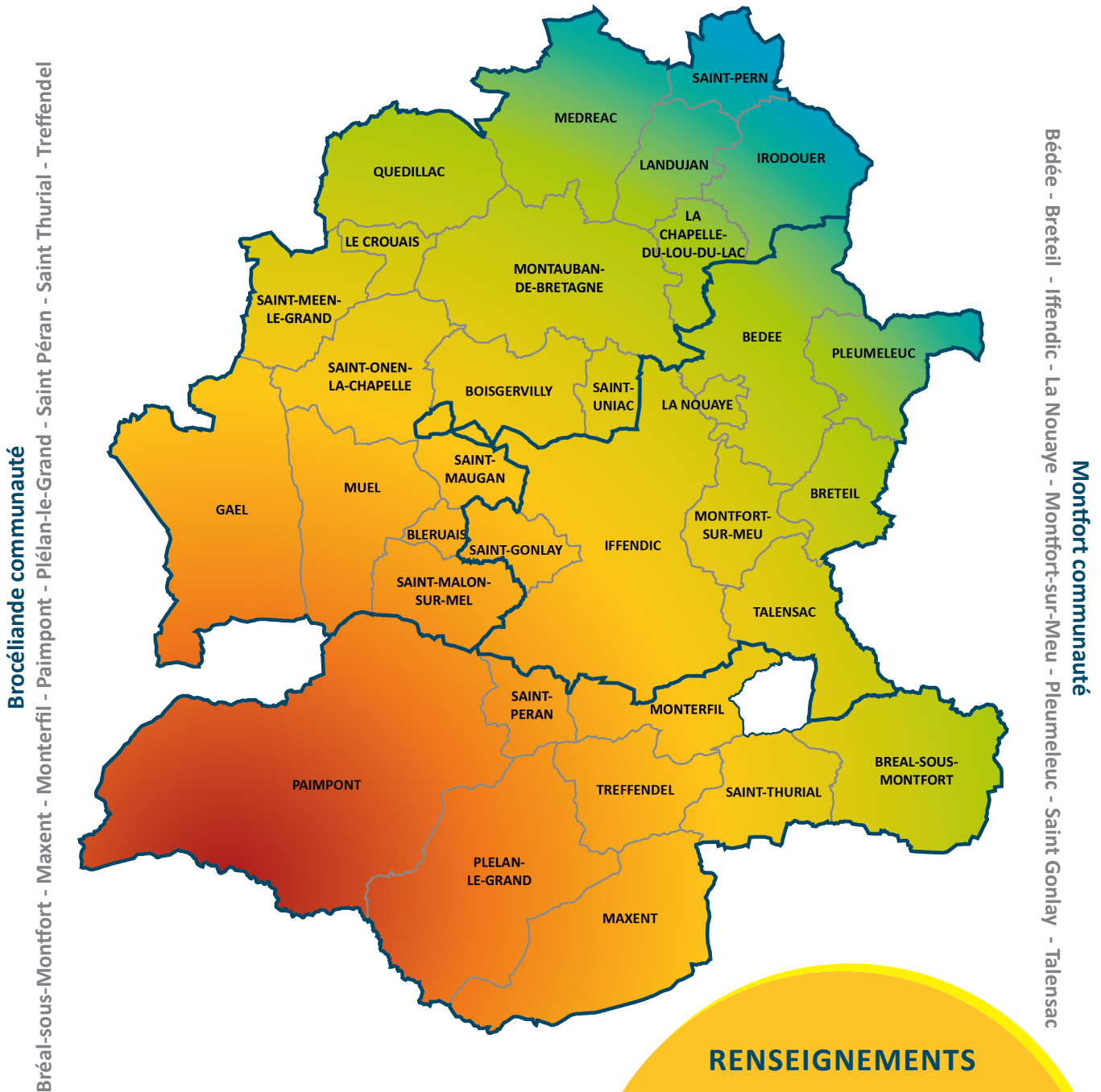
# SUR LE TERRITOIRE

## Communauté de communes Saint-Méen Montauban

Bléruais - Boisgervilly - Gaël - Irodouër - La Chapelle du Lou du Lac - Landujan - Le Crouais

Médreac - Montauban-de-Bretagne - Muel - Quédillac

Saint-Malon-sur-Mel - Saint Maugan - Saint Méen-le-Grand - Saint Onen-la-Chapelle - Saint Pern - Saint Uniac



Brocéliande communauté

Montfort communauté

## RENSEIGNEMENTS

Syndicat mixte  
du Pays de Brocéliande  
Service CLIC  
Manoir de la Ville Cotterel  
48 rue de Saint-Malo  
35360 Montauban-de-Bretagne  
Tél. 02 99 06 32 45  
clic@pays-broceliande.bzh

En partenariat avec



BRETAGNE

