

Vous cherchez un moment de **soutien**, des **informations** pour mieux aider votre proche, vous avez besoin de **prendre du temps pour vous**, vous souhaitez **rencontrer d'autres aidants** ?  
Le CLIC Alli'âges vous propose des rencontres, ateliers, formation...

## Café des aidants



Le Café des Aidants est un lieu, un temps et un espace d'information, de rencontres et d'échanges, animé par un travailleur social et un psychologue.

Il est ouvert à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Il a lieu une fois par mois. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant. L'objectif est d'offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.

→ Programme disponible auprès du CLIC.  
Sans inscription.

## Sophrologie

Le cycle se compose de 10 séances de 1h.

### Pourquoi la sophrologie ?

Pour prendre du temps pour souffler, «respirer», se faire du bien pour pouvoir donner encore ; pour revenir à soi et à son propre corps pour retrouver des ressources ; pour prendre soin de ses propres émotions: évacuer la colère, la tristesse, les peurs et la culpabilité ; prendre le recul et le lâcher prise nécessaires pour prendre les bonnes décisions et entrevoir un avenir plus serein...

→ Dates et inscriptions auprès du CLIC

## Ecoute active



Accompagnement individuel et confidentiel avec une psychologue pour vous aider en tant qu'aidant à préserver votre qualité de vie, mieux comprendre votre situation et celle de votre proche, exprimer vos doutes, angoisses, prendre conscience de l'importance de prendre soin de vous.

→ Sur rdv auprès du CLIC



## Formations

### Formation à destination de tous les aidants

Le parcours de formation comprend six modules de trois heures chacun.

**Présentation des modules :** 1 - Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche. 2 - Etre aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites. 3 - La relation au quotidien avec son proche. 4 - Trouver sa place avec les professionnels. 5 - Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ? 6- Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

→ Dates et inscriptions auprès du CLIC



### Formation de sensibilisation à la connaissance de la maladie d'Alzheimer et à l'approche de son accompagnement

Le parcours de formation comprend cinq modules de trois heures chacun.

**Présentation des modules :** 1 - Connaissance de la maladie d'Alzheimer et de ses manifestations - 2 - Comment mieux communiquer pour maintenir une relation apaisée ? 3 - Comment accompagner au quotidien ? 4 - Quelles sont les différentes aides possibles ? 5 - Ressources et limites de l'aidant familial.

→ Dates et inscriptions auprès du CLIC

## Réunions d'information

Des réunions thématiques à destination des aidants pour les informer sur les dispositifs de soutien, les mesures de protection, le droit au répit, les aides financières...

→ Informations auprès du CLIC

## Contact :

CLIC Alli'âges

☎ 02 99 77 35 13

✉ [alliages@wanadoo.fr](mailto:alliages@wanadoo.fr)

2 Bis mail de Bourgchevreuil  
Cesson-Sévigné