



Etre un aidant familial,
c'est soutenir son conjoint
malade, aider son parent
en perte d'autonomie...

Pour bien accompagner mon proche,
je dois apprendre à me préserver.

Toutes les actions proposées par
le CLIC Loire Layon Aubance sont gratuites.

Inscription obligatoire, nous contacter :

02.41.80.68.13
clic@loirelayonaubance.fr

Besoin d'un relais pour vous libérer ?

N'hésitez pas à nous contacter,
nous chercherons ensemble
les solutions possibles.



Centre Local
d'Information et de
Coordination
gérontologique

Vous aidez un proche âgé,

le CLIC Loire Layon Aubance

vous accompagne tout au

long de l'année.

Programme 2023

des Actions de Soutien
aux Proches Aidants



Pour pouvoir mieux accompagner mon proche, je m'accorde des pauses.

“ J'ai besoin de parler,
de me sentir
écouté. ”

“ Je prends soin de moi,
j'apprends à me
détendre. ”

Les Rendez-Vous des aidants: un temps d'échange convivial

- Prendre le temps de rencontrer d'autres aidants pour partager ses expériences et ses ressentis.
- Trouver du réconfort et se rendre compte que l'on n'est pas seul..
- Françoise Roy, professionnelle de l'accompagnement et de l'écoute, vous accompagne.

BRISSAC-QUINCÉ
Médiathèque, 3 Rue du Marin
21 mars -13 juin - 3 octobre
21 novembre 2023
16 janvier 2024

Mardi, 14h30 - 16h30

CHALONNES SUR LOIRE
Le Tintamarre, 5 Av. Gayot
31 mars - 16 juin
6 octobre - 24 novembre 2023
19 janvier 2024

Vendredi, 14h30 - 16h30

Le soutien psychologique : un temps privilégié individuel

Une psychologue peut venir vous rencontrer à votre domicile pour vous offrir un temps d'écoute personnalisé, vous aider à prendre du recul et repérer vos priorités.

Le CLIC prend en charge 5 séances d'1 heure.

BRISSAC-QUINCÉ
Salle de l'aérogare,
rue Albert Humeau
11 avril - 9 mai
6 juin 2023

St GEORGES SUR LOIRE
Salle Jeanne de Laval
rue du Riochet
12 septembre
10 octobre
14 novembre 2023

Mardi, 14h30 - 16h

MARTIGNÉ-BRIAND
Salle de l'ormeau,
1 place Joseph Cousin
7 et 28 septembre
19 octobre 2023

MOZÉ SUR LOUET
Salle du judo,
chemin des Ganaudières
4 et 25 mai
15 juin 2023

Jeudi, 14h30 - 16h

Des ateliers collectifs de Do-In

- Apprendre l'automassage, étirements, massages à deux pour se ressourcer.
- Apprendre des gestes faciles à reproduire ensuite chez soi.
- Avec Clotilde Gramond, praticienne de Shiatsu.

Des ateliers collectifs de Sophrologie

- Initiation à la relaxation, visualisation positive et outils pour reproduire chez soi des moments de mieux-être et de détente.
- Avec Karine Lebreton, sophrologue.

Une parenthèse
dans mon quotidien