



Rejoignez-
nous !

**Vous êtes aidant,
autorisez-vous une (parenthèse)
de mai 2023 à mars 2024**



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

COMMENT ?

Le CLIC travaille en partenariat avec plusieurs intervenants qui animent des ateliers autour de différentes thématiques. Il est possible d'organiser 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 cela, il suffit de 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
- Faire une pause
- Prendre du temps pour soi
- Trouver un lieu de répit
- Partager ses expériences
- Se changer les idées
- Créer des contacts
- Maintenir le lien social



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



Je m'occupe des courses, du ménage...



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



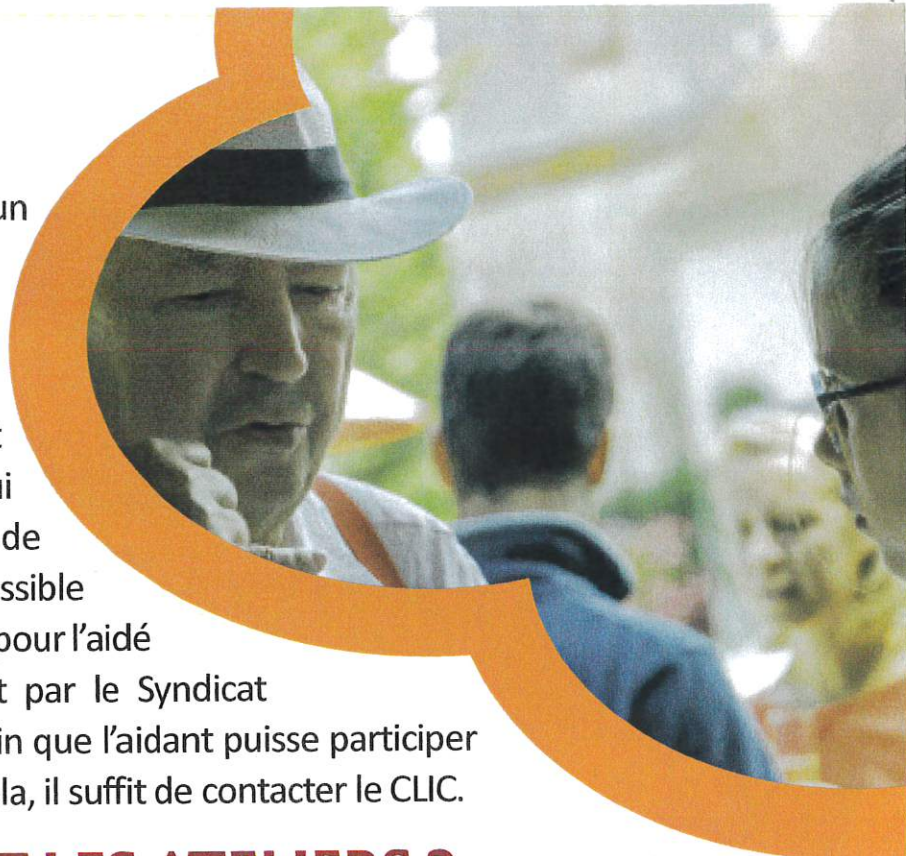
Il reste fragile... Je ne m'autorise plus de sorties, je m'isole, je culpabilise...



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



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



VENEZ VOUS RESSOURCER...
VENEZ ÉCHANGER...

PARTICIPEZ A L'AIDE EN (PARENTHÈSE)



PROGRAMME DES ATELIERS 2023-2024

Tous les ateliers ont lieu de 14h à 16h

(Certains ateliers nécessitent une inscription en amont auprès du CLIC)

- | | |
|---------------------|---|
| ■ 9 mai 2023 | Socio-esthétique |
| ■ 20 juin 2023 | Intervention coach de vie
<i>Comprendre et respecter mes besoins</i> |
| ■ 12 septembre 2023 | Atelier créatif : fabrication de terrarium <i>(sur inscription)</i> |
| ■ 10 octobre 2023 | Socio-esthétique <i>(sur inscription)</i> |
| ■ 7 novembre 2023 | Intervention d'une conseillère en fleurs de Bach :
<i>Accompagner et mieux vivre ses émotions</i> |
| ■ 5 décembre 2023 | Atelier créatif : fabrication de kokédama <i>(sur inscription)</i> |
| ■ 23 janvier 2024 | Galette des rois et bilan des ateliers 2023 |
| ■ 20 février 2024 | Socio-esthétique <i>(sur inscription)</i> |
| ■ 26 mars 2024 | Intervention d'une conseillère en fleurs de Bach :
<i>Comment les utiliser ? (sur inscription)</i> |

SUR LE TERRITOIRE

Communauté de communes Saint-Méen Montauban

Bléruais - Boisservilly - Gaël - Irodoüer - 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
Bréal-sous-Montfort - Maxent - Monterfil - Paimpont - Plélan-le-Grand - Saint Péréan - Saint Thural - Treffendel



Montfort communauté
Bédée - Breteuil - Iffendic - La Nouaye - Montfort-sur-Meu - Pleumeleuc - Saint Gonlay - Talensac

RENSEIGNEMENTS

Syndicat mixte
du Pays de Brocéliande
Service CLIC

Manoir de la Ville Cotterel
48 rue de Saint-Malo - BP 86048
35360 Montauban-de-Bretagne
Tél. 02 99 06 32 45
clic@pays-broceliande.bzh

En partenariat avec

