



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.



Vous aidez un proche âgé,

le CLIC Loire Layon Aubance

vous accompagne tout au

long de l'année.

Programme 2025

des Actions de Soutien
aux Proches Aidants



Centre Local
d'Information et de
Coordination
gérontologique

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
1^{er} avril - 24 juin - 7 octobre
25 novembre 2025
27 janvier 2026

Mardi, 14h30 - 16h30

CHALONNES SUR LOIRE
Le Tintamarre, 5 Av. Gayot
4 avril - 27 juin
10 octobre - 28 novembre 2025
30 janvier 2026

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.

St GEORGES SUR LOIRE
Salle Jeanne de Laval
rue du Riochet
18 mars
1^{er} et 22 avril
6 et 27 mai
10 et 17 juin
1^{er} juillet 2025

Mardi, 14h30 - 16h

BRISSAC-QUINCÉ
Salle de l'aérogare,
rue Albert Humeau
2, 16 et 30 septembre
14 octobre
4 et 18 novembre
2 et 16 décembre 2025

Mardi, 14h30 - 16h

Des ateliers collectifs de relaxation

- Apprendre l'automassage, étirements, massages à deux pour se ressourcer.
- Apprendre des gestes faciles à reproduire ensuite chez soi.
- Avec Delphine Parel, 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