



11 millions d'aidants

Vous accompagnez votre enfant en situation de handicap, votre conjoint en perte d'autonomie, votre frère, votre voisin, malade...

Vous êtes un proche aidant !

L'épuisement, l'isolement, le manque de reconnaissance sont autant de situations que vous vivez quotidiennement.

Le CLIC de la Côte d'Emeraude, vous propose **des rencontres qui vous sont dédiées et placées sous le signe de la convivialité, de la détente et du partage.**

Les rencontres sont animées par **une psychologue**, le **CLIC de la Côte d'Emeraude** et/ou des **intervenants extérieurs.**

Informations et inscriptions

CLIC Côte d'Emeraude
1, rue Henri Dunant
35800 DINARD

02 99 16 88 76

coordination@clic-cote-emeraude.fr



Partenaires



*Vous aidez un proche malade,
en situation de handicap,
en perte d'autonomie...*
ces rendez-vous sont faits pour vous !

CAFE RENCONTRE ENTRE AIDANTS

Une bulle de répit rien que pour vous



**Septembre à
Décembre 2023**

*Au programme,
des temps d'échange
et des ateliers mieux-être*



MINIAC MORVAN

6bis, rue des granges
De 15h00 à 16h30

Mardi 24 Octobre 2023

"Que signifie être aidant?"
Aider un proche au quotidien

Mardi 21 Novembre 2023

"Un moment pour respirer?"
Séance de sophrologie

Mardi 19 Décembre 2023

Emotions et réactions..
Comment les gérer?



DINARD

Résidence Domitys
25, bis rue de la gare
De 15h00 à 16h30

Mardi 5 Septembre 2023

"Comment dire?"
Communiquer avec son proche aidé

Mardi 10 Octobre 2023

" Bien dans son corps,
mieux dans sa tête !"
Séance de stretching et de relaxation

Mardi 7 Novembre 2023

" Prendre soin de soi
pour prendre soin de l'autre"
*L'importance d'être en bonne santé
quand on est aidant*

Mardi 5 Décembre 2023

"Se détendre pour mieux
se ressourcer"
*Atelier socio esthétique: création d'un
gommage pour les mains*

ST MELOIR DES ONDES

Salle convivialité
Rue de la vallée verte
De 15h00 à 16h30

Mardi 19 Septembre 2023

"Comment dire?"
Communiquer avec son proche aidé

Mardi 17 Octobre 2023

" Bien dans son corps,
mieux dans sa tête"
Séance de stretching et de relaxation

Mardi 14 Novembre 2023

"Prendre soin de soi
pour prendre soin de l'autre"
*L'importance d'être en bonne santé
quand on est aidant*

Mardi 12 Décembre 2023

Se détendre pour mieux
se ressourcer"
*Atelier socio esthétique: création d'un
gommage pour les mains*