



Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

CLIC des Aînés de Rouen

24 rue des Arsins

76200 ROUEN

Tél 02.32.18.20.92 / 07.61.08.28.60

clic@rouen.fr

www.clic-rouen.fr

Groupe d'échanges et d'information pour les aidants



SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT



SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT



Tél : 02.32.18.20.92

Renseignements

www.clic-rouen.fr

ANNEE 2024

Aider un proche, prendre soin de soi

Groupe de soutien et d'informations en faveur des aidants familiaux animé par le CLIC des aînés, l'Equipe Spécialisée Alzheimer du CCAS de Rouen et l'EHPAD du foyer Saint Joseph.

Ce groupe est ouvert à toutes les personnes qui accompagnent un proche en situation de dépendance.

Les participants ont la possibilité de venir avec la personne aidée qui sera accueillie au sein de l'accueil de jour de l'EHPAD du foyer Saint Joseph.

Des solutions de transport peuvent également être envisagées pour vous permettre de participer aux séances.

♦ **Jedi 18 janvier de 14h30 à 16h30**
Présentation du groupe et de l'année.

♦ **Jedi 15 février de 14h30 à 16h30**
Savoir s'entourer pour rester à domicile.

♦ **Jedi 14 mars de 14h30 à 16h30**
Aider son proche en prenant soin de soi : les solutions de répit.

♦ **Jedi 18 avril de 14h30 à 16h30**
Ré envisager l'organisation et l'aménagement de son domicile.

♦ **Jedi 16 mai de 14h30 à 16h30**
La communication et la bientraitance.

♦ **Jedi 20 juin de 14h30 à 16h30.**
Mon proche a changé, comment s'adapter?

♦ **Jedi 19 septembre de 14h30 à 16h30**
Prendre ses dispositions pour protéger son proche.

♦ **Jedi 17 octobre de 14h30 à 16h30**
Aider son proche en prenant soin de soi: initiation à la sophrologie.

♦ **Jedi 21 novembre de 14h30 à 16h30**
S'adapter au comportement de son proche.

♦ **Jedi 19 décembre de 11h00 à 13h00**
Visite de l'EHPAD et repas de fin d'année.

Les séances se déroulent au sein de l'EHPAD le Foyer Saint Joseph, 2 rue de la cage 76000 Rouen.

