



Groupe d'échanges et d'information pour les aidants

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

CLIC des Aînés de Rouen

24 rue des Arsins

76200 ROUEN

Tél 02.32.18.20.92

clic@rouen.fr

www.clic-rouen.fr

A la Maison des Aînés

24 rue des Arsins

à Rouen



SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT

Aider un proche, prendre soin de soi

Groupe de soutien sur Rouen, animé par une assistante sociale et une ergothérapeute.

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

Ce groupe permet aux aidants d'être informés sur les dispositifs existants, d'échanger et de partager sur leur quotidien et les difficultés rencontrées.



♦ **Mardi 18 janvier 2022 de 10h à 12h**

Présentation du groupe.

♦ **Mardi 22 février 2022 de 10h à 12h**

ré-envisager le domicile d'un proche en perte d'autonomie .

♦ **Mardi 22 mars 2022 de 10h à 12h**

Savoir s'entourer pour rester à domicile.

♦ **Mardi 26 avril 2022 de 10h à 12h**

Réapprendre à prendre soin de soi par le biais d'une séance de bien être.

♦ **Mardi 24 mai 2022 de 10h à 12h**

Trouver un lieu de vie adapté pour son proche.

♦ **Mardi 21 juin 2022 de 12h à 14h.**

Réapprendre à prendre soin de soi: déjeuner d'été.

♦ **Mardi 20 septembre 2022 de 10h à 12h**

Réapprendre à communiquer avec son proche.

♦ **Mardi 18 octobre 2022 de 10h à 12h**

Prendre ses dispositions pour protéger son proche

♦ **Mardi 22 novembre 2022 de 10h à 12h**

Réapprendre à prendre soin de soi par le biais d'une séance de bien être

♦ **Mardi 13 décembre 2022 de 11h à 14h**

Bilan et repas de fin d'année.