

LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE ÂGÉ EN PERTE D'AUTONOMIE OU MALADE



DES RENCONTRES MENSUELLES

Rencontres avec d'autres aidants confrontés à des situations similaires



ANIMÉES PAR DES PROFESSIONNELS DU TERRITOIRE

Écoute, conseils, informations sur les aides existantes



ECHANGER EN TOUTE CONFIANCE DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE

Un espace d'écoute et de partage pour exprimer son vécu, ses difficultés et ses émotions sans jugement



MIEUX VIVRE SON RÔLE D'AIDANT

L'occasion de prendre soin de vous, de rompre l'isolement et de trouver un soutien moral

COMMENT PARTICIPER ?

- ♥ **Séances libres et gratuites, sans obligation de présence chaque mois**
- ♥ **Tous les 1ers lundis du mois de 14h30 à 16h30**
- ♥ **Dates, lieux et programme détaillé disponibles auprès du CLIC**
- ♥ **Le CLIC peut vous aider à trouver une solution de garde de votre proche ou de transport.**

Inscription demandée pour la première participation auprès du CLIC Sud Essonne :



01 60 80 15 67



clicsudessonne@wanadoo.fr

LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

ETAMPES

2026



De 14h30 à
16h30



Chateau de Valnay
Hameau de Valnay
91150 ETAMPES

⚠ Séances du 05/01
et du 01/06 : Salle au 22
rue Saint Antoine
91150 ETAMPES



Gratuit.
Renseignements
et inscriptions
auprès du CLIC
Sud Essonne

01 60 80 15 67

clicsudessonne
@wanadoo.fr

*Réservé aux aidants
ayant fréquenté le groupe
en 2026 et sur inscription
obligatoire

05
JANVIER

*Prendre soin de soi pour mieux
accompagner*

⚠ Changement de lieu pour cette date !

Animée par Monika GAIRE, psychologue

02
FEVRIER

Les directives anticipées

Animée par l'association SPES

09
MARS

Ce qui m'aide à tenir au quotidien

Animée par Julie DUBOIS, psychologue

13
AVRIL

*Oublis, désorientation, isolement, agressivité :
s'informer pour mieux comprendre*

Animée par Sandra VITORINO & Elodie LELONG, infirmières sur le CHSE

04
MAI

Le sentiment de culpabilité ou d'impuissance

Animée par Monika GAIRE, psychologue

01
JUIN

*Cultiver la pensée positive au
quotidien*

⚠ Changement de lieu pour cette date !

Animée par Julie DUBOIS, psychologue

29
JUIN

*Communication et activités avec mon
proche : comment s'adapter*

Animée par Nathalie & Stéphanie, assistantes de soins en gérontologie à l'ESA de Saclas

07
SEPT.

*L'entraide entre aidants : astuces et
encouragements*

Animée par Julie DUBOIS, psychologue

05
OCT.

La gestion du stress et des émotions

Animée par Monika GAIRE, psychologue

02
NOV.

*Les symptômes : comment s'adapter et
accompagner au quotidien*

Animée par Capucine VASSORT, psychologue

07*
DEC.

Bilan - séance médiation animale pour
aidant/aidé et convivialité*

Animée par le CLIC Sud Essonne et la mini-ferme Rifoifoin