

PROGRAMME 2024
**AIDANTS, AIDANTES !
VOUS N'ÊTES PAS SEULS ***



© Ville de Saint-Malo - Janvier 2024 - Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

*** UN FRANÇAIS SUR SIX SERAIT AIDANT, SOIT 11 MILLIONS !
PARENT, CONJOINT, ENFANT... VOUS APPORTEZ QUOTIDIENNEMENT
VOTRE AIDE À UN PROCHE EN SITUATION DE HANDICAP OU EN PERTE
D'AUTONOMIE DU FAIT DE SON ÂGE OU D'UNE MALADIE.**

INFORMATIONS : CCAS.CLIC@SAINT-MALO.FR / 02 23 18 58 00

BESOIN D'ÉCHANGER, DE RÉFLÉCHIR ?

Les vendredis : 26 janvier, 23 février, 29 mars, 12 avril, 24 mai et 21 juin, de 10 h 30 à 12 h, à la Maison de la Famille.

Café-philos, à la Maison de la Famille (sauf en mars et avril à Bougainville)
Animé par Marie David, animatrice en philosophie.

BESOIN DE SOUFFLER, DE FAIRE UNE PAUSE ?

Les mardis 6 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin. Une séance à 16 h et une à 18 h, à la Maison de la Famille.

Découverte de la sophrologie, animée par Corinne Portal, sophrologue.

En mars : un après-midi par semaine à la campagne

Passez un temps privilégié avec votre proche pour déconnecter du quotidien.

Réservé aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparenté, et de leur proche aidant.

À partir du mois d'avril

Plusieurs ateliers (sous réserve) : yoga du rire, promenade des aidants, atelier créatif...



PIERRE, 53 ANS
s'occupe d'un parent âgé



JUSTINE, 81 ANS
s'occupe de son mari, handicapé



BEAUCOUP DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE ?

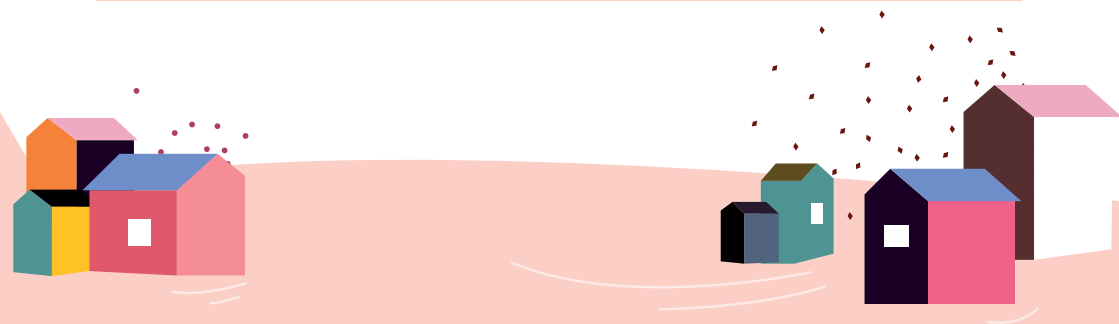
Le premier mercredi du mois, de 18 h 30 à 20 h 30, et le deuxième mardi de chaque mois, de 10 h à 12 h, à la Maison de la Famille. Inscription auprès du CLIC.

Venez déposer vos émotions au sein du groupe de parole des aidants animé par une psychologue.

D'autres groupes de parole, d'échange ou de soutien existent sur le territoire, n'hésitez pas à contacter les associations suivantes (liste non exhaustive) :

- **France AVC 35** : 06 95 25 10 71 / associationfranceavc35@gmail.com
- **France Alzheimer** propose 2 groupes de parole par mois à 14 heures. L'un a lieu à la résidence des Néréides et l'autre au siège de l'association.
02 99 80 86 43 / francealzheimer35@yahoo.fr
- **Autisme Côte d'Émeraude** organise des réunions mensuelles pour les proches de personnes porteuses d'autisme. Le préalable est d'être adhérent à l'association (20 € par an).
06 48 67 28 35 / autisme.emeraude@free.fr
- **Aphasique Émeraude** propose 2 groupes de parole par trimestre pour les proches de personnes aphasiques.
06 08 68 51 06 / aphasique.emeraude@laposte.net
- **L'UNAFAM** propose une permanence téléphonique tous les jours ouvrables. Un accueil sur rendez-vous a lieu le premier mercredi de chaque mois.
07 83 00 60 70 / 35@unafam.org

*Vous habitez une commune limitrophe de Saint-Malo ?
Prenez contact avec le CLIC de la Côte d'Émeraude qui organise notamment
des Cafés Rencontre entre aidants à Dinard et Saint-Méloir-des-Andes.
Besoin de soutien psychologique individualisé ? Contactez le CLIC.*



BESOIN D'INFORMATION CONCRÈTE ?

Vous avez d'autres besoins ? Faites-nous en part !

Les mercredis : 13, 20, 27 mars et 3 avril à l'Espace Bougainville

Ateliers aidants / aidés : bien aménager son logement pour préserver sa santé et celle de son proche, animés par une ergothérapeute.

Proposé par SOLIHA, la participation à ce cycle inclut une visite à domicile.

RÉSERVATION RECOMMANDÉE - GRATUIT

CONTACT : CCAS.CLIC@SAINT-MALO.FR / 02 23 18 58 00

Personnes âgées, personnes en situation de handicap, aidantes et aidants malouins, le CLIC vous reçoit sur rendez-vous à la Maison de la Famille ou au centre Bougainville pour vous accompagner dans vos démarches (dossiers APA, MDPH ...) et répondre à vos questions.



LAURA, 41 ANS

s'occupe de son enfant autiste



NATHALIE, 62 ANS

*s'occupe de son frère schizophrène
«avéciste»*

