



# AIDANTS, AIDANTES : VOUS N'ÊTES PAS SEULS\* !

## PROGRAMME MARS-JUIN



**\*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.

Contact / information : 02 23 18 58 07 / [ccas.clic@saint-malo.fr](mailto:ccas.clic@saint-malo.fr)

## BESOIN D'ÉCHANGER, DE RÉFLÉCHIR ?

**Participez aux Rendez-vous des aidants !**

### ATELIER PHILO

Qu'est-ce que la « juste place » ? *animé par Marie David*

- **Jeudi 10 mars à 13 h 15 à la Grande Passerelle, 4<sup>e</sup> lieu**

### RENDEZ-VOUS CRÉATIFS

Avec l'aide d'un média créatif (photolangage, dessin ou clown...), venez exprimer ce que vous vivez émotionnellement dans votre « être-aidant » de façon ludique. *Animés par Inès De Pierrefeu, psychologue.*

- **Samedi 21 mai de 10 h à 12 h**
- **Jeudi 9 juin de 19 h à 21 h**

## BESOIN DE PRENDRE L'AIR, DE FAIRE UNE PAUSE ?

**Apprenez à gérer votre stress avec votre respiration :**

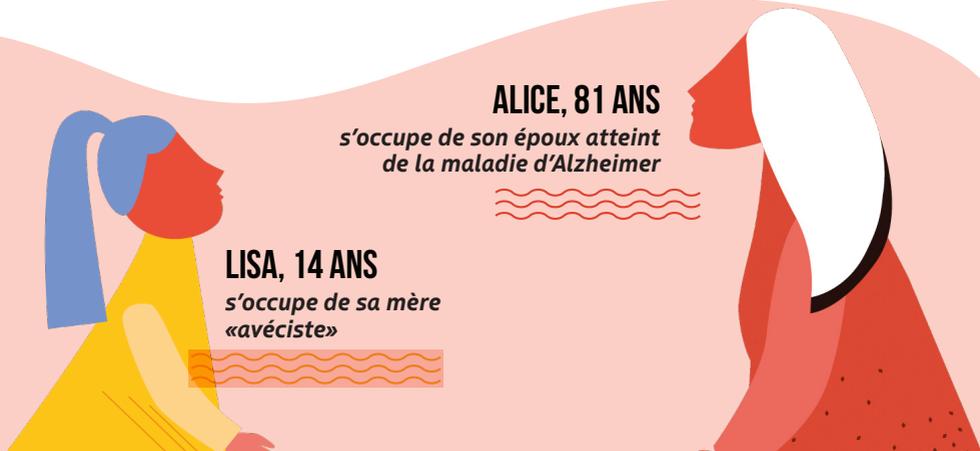
- **Samedis 19 et 26 mars de 10 h à 12 h :**  
Rendez-vous à la salle des Bas Sablons (sur le port)  
pour un atelier en extérieur si la météo le permet.  
*Animé par Lionel Delafosse.*

**Venez tester le « Bain de forêt » !**

C'est prouvé : passer du temps auprès des arbres réduit le stress, améliore les capacités relationnelles et renforce les défenses immunitaires !

*Animé par Éléna Fernandes.*

- **Mercredi 27 avril de 10 à 12h au parc de la Briantais,**  
rdv sous le cèdre du Liban (à gauche après la grille de l'entrée principale).



**ALICE, 81 ANS**

*s'occupe de son époux atteint  
de la maladie d'Alzheimer*

**LISA, 14 ANS**

*s'occupe de sa mère  
«avéciste»*

## BESOIN DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE ENTRE PAIRS ?

*Venez déposer vos émotions au sein du groupe de parole des aidants animé par une psychologue, les premiers mercredis du mois, de 18 h 30 à 20 h 30. Inscriptions auprès du CLIC.*

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](mailto:associationfranceavc35@gmail.com)

- **France Alzheimer**

Propose 2 groupes de parole par mois à 14 h.

L'un a lieu à la résidence des Néréïdes et l'autre au siège de l'association.

Info / résa : 02 99 80 86 43 / [francealzheimer35@yahoo.fr](mailto: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](mailto:autisme.emeraude@free.fr)

**Vous habitez une commune limitrophe de Saint-Malo ?**

**Prenez contact avec le CLIC de la Côte d'Émeraude !**

## BESOIN DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISÉ ?

*Contactez le CLIC.*

## BESOIN D'INFORMATION CONCRÈTE ?

*Rendez-vous aux petits déjeuners du CLIC de 9 h à 10 h, à la Maison de la Famille :*

- **Mardi 5 avril :**

Le CLIC se présente aux aidants ! Quelles ressources pour vous ?

- **Mardi 17 mai :**

Le dédommagement aidant familial de personnes en situation de handicap et la filiation à l'assurance vieillesse, vous connaissez ?  
Le CLIC vous présente les critères et conditions pour bénéficier de ces deux dispositifs.

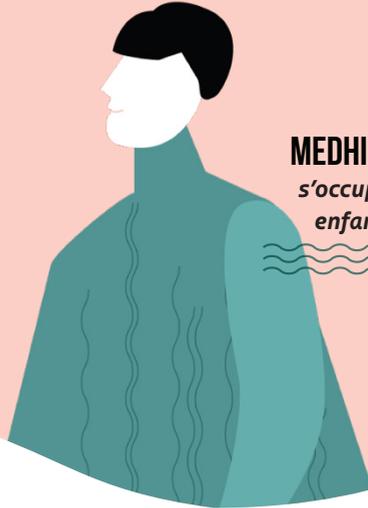
**NATHALIE, 62 ANS**

*s'occupe de son  
frère schizophrène*



**MEDHI, 41 ANS**

*s'occupe de son  
enfant autiste*



***Rendez-vous gratuits, réservation conseillée.  
Passe sanitaire requis selon les mesures en vigueur***

## **VOUS AVEZ D'AUTRES BESOINS ? FAITES-NOUS EN PART !**

***Contacts : 02 23 18 58 07 / [ccas.clic@saint-malo.fr](mailto:ccas.clic@saint-malo.fr)***

### ***Le CLIC au quotidien :***

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