

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'informations  
pour les aidants**

# Programme pour les aidants

## Année 2025



**Clic des Aînés de Rouen**  
24 rue des Arsins 76000 Rouen  
Tél 02 32 18 20 92 / 07 61 08 28 60  
email : clic@rouen.fr  
[www.clic-rouen.fr](http://www.clic-rouen.fr)



## 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.



## ANNEE 2025

**Judi 16 janvier : 14h30 - 16h30**

Présentation du groupe et de l'année.

**Judi 27 février : 14h30 - 16h30**

Savoir s'entourer pour rester à domicile et les solutions de répit

**Judi 20 mars : 14h30 - 16h30**

Mon proche a changé, comment s'adapter ?

**Judi 24 avril : 14h30 - 16h30**

Prendre ses dispositions pour protéger son proche.

**Judi 15 mai : 14h30 - 16h30**

Aider son proche en prenant soin de soi.

**Judi 19 juin : 14h30 - 16h30**

Envisager un lieu de vie adapté.

**Judi 11 septembre : 14h30 - 16h30**

La communication et la bientraitance.

**Judi 16 octobre : 14h30 - 16h30**

S'adapter au comportement de son proche.

**Judi 20 novembre : 14h30 - 16h30**

Ré envisager l'organisation et l'aménagement de son domicile.

**Judi 11 décembre : 14h30 - 16h30**

Visite du foyer Saint Joseph et repas de fin d'année.

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