

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :
CLIC des Aînés de Rouen
24 rue des Arsins
76000 ROUEN
Tél 02.32.18.20.92
clic@rouen.fr
www.clic-rouen.fr



**Groupe d'échanges et d'informations
pour les aidants**

Programme pour les aidants

Année 2026



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



Aider un proche, prendre soin de soi

Ce groupe de soutien et d'informations en faveur des aidants familiaux est 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 si vous venez accompagné(e) de votre proche.



ANNEE 2026

- ♦ **Jeudi 15 janvier** : 14h30-16h30
Présentation du groupe et de l'année.
- ♦ **Jeudi 12 février** : 14h30-16h30
Savoir s'entourer pour rester à domicile et les solutions de répit.
- ♦ **Jeudi 12 mars** : 14h30-16h30
Mon proche a changé, comment s'adapter ?
- ♦ **Jeudi 02 avril** : 14h30-16h30
Atelier autour du deuil et du deuil blanc : comment faire face à l'évolution de son proche face à la maladie ? (séance 1)
- ♦ **Jeudi 09 avril** : 14h30-16h30
Atelier autour du deuil et du deuil blanc : comment faire face à l'évolution de son proche face à la maladie ? (séance 2)
- ♦ **Jeudi 07 mai** : 14H30-16H30
Ré-envisager l'organisation et l'aménagement du domicile.
- ♦ **Jeudi 11 juin** : 14h30-16h30
Trouver un lieu de vie adapté pour son proche - Visite de l'EHPAD le Foyer Saint Joseph.
- ♦ **Jeudi 10 septembre** : 14h30-16h30
Aider son proche en prenant soin de soi : séance de réaffirmation de soi autour de la pratique de la sophrologie.
- ♦ **Jeudi 08 octobre** : 14h30-16h30
S'adapter au comportement de son proche : la communication et la bientraitance.
- ♦ **Jeudi 19 novembre** : 14h30-16h30
Prendre ses dispositions pour protéger son proche.
- ♦ **Jeudi 10 décembre** : 12h00-14h00
Repas de fin d'année.



SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT