

# LA RÉCRÉ DES AIDANTS



Centre de ressources pour personnes âgées

Un café et des activités pour se ressourcer  
en toute convivialité...



Pour bien vieillir  
dans le Calvados  
CONFÉRENCE DES FINANCIERS

calvados.fr  
000000



La perte d'autonomie d'un proche âgé peut engendrer un engagement au quotidien.

Les premières personnes à leur venir en aide sont souvent leurs proches : conjoint, enfant(s), frère(s) et sœur(s)...

Cet engagement peut être lourd à porter au quotidien, c'est pourquoi l'implication des aidants est de plus en plus reconnue et soutenue.

L'équipe du CLIC de Caen-Ouest, vous propose tous les mois deux types d'actions qui auront lieu en alternance : des activités et un café en toute CONVIVIALITÉ.



Florence GRALL

## LES ACTIVITÉS...

*Prendre soin de soi... pour mieux prendre soin des autres*

SOPHROLOGIE

RELAXATION

BALADE

AUTOMASSAGE

YOGA DU RIRE

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

GESTION DU STRESS

SOMMEIL

## LE CAFÉ...

*Qui peut mieux parler à un aidant qu'un autre aidant !*

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

RELATIVISER

PARLER DE SON QUOTIDIEN

CONSEILS

ROMPRE L'ISOLEMENT

PARLER DE SA SOUFFRANCE

INFORMATIONS

MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE



## LA RECRE DES AIDANTS

### le programme

**Vendredi 10 septembre**  
**10h/12h**

**LE CAFE – « S'autoriser à prendre du temps pour soi »**  
animé par Sixtine LEFEBVRE, neuropsychologue

**Vendredi 8 octobre**  
**14h30/16h**

**L'ACTIVITE – La relaxation sonore**  
animée par Julie LIABEUF

**Mardi 23 novembre**  
**10h/12h**

**LE CAFE – « Quand la fatigue s'installe... »**  
animé par Sixtine LEFEBVRE, neuropsychologue

**Jeudi 9 décembre**  
**15h/16h30**

**L'ACTIVITE – Yoga du rire**  
animée par Maria Ilena GOMES

***Le café et les activités ont lieu à Douvres La Délivrande  
Cour d'Yvrande - rue du Général Leclerc***

**Renseignements et inscription auprès du CLIC de Caen Ouest**  
**02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr**

## PROGRAMME ET INSCRIPTION

Pour connaître les dates des prochaines activités et du café mais également pour vous inscrire :

Contactez le CLIC de Caen-Ouest

☎ 02.31.37.64.64 ou [cliccaenouest@calvados.fr](mailto:cliccaenouest@calvados.fr)

