

## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

CLIC du Syndicat mixte du Pays de Brocéliande  
Manoir de la Ville Cotterel - 48 rue de Saint-Malo - BP 86048  
35360 Montauban-de-Bretagne  
Tél. 02 99 06 32 45 - clic@pays-broceliande.fr

En partenariat avec



Communauté de communes  
Saint-Méen Montauban



Conception : Syndicat mixte du Pays de Brocéliande



# Vous êtes aidant, autorisez-vous une (parenthèse)



### ATELIERS THÉMATIQUES ET D'ÉCHANGES LIBRES ET GRATUITS

Que vous soyez accompagnant d'un de vos proches, d'un voisin, d'un ami  
(de plus de 60 ans), vous êtes les bienvenus !

*Prendre soin de soi afin de prendre soin de l'autre*

# Venez vous ressourcer... Venez échanger à l'Aide en (parenthèse)

## Pour quoi ?

- Rompre le sentiment d'isolement
- Faire une pause, prendre du temps pour soi
- Trouver un lieu de répit
- Partager ses expériences
- Se changer les idées
- Créer des contacts
- Maintenir le lien social

## Pour qui ?

### Germaine

Je vis avec ma maman avec qui je suis très fusionnelle. La dépendance de maman est devenue une lourde charge. J'ai dû mettre en pause ma vie professionnelle, mes habitudes, ma santé, mes loisirs. Aujourd'hui, je n'ai plus de vie sociale. Je ne me suis pas tout de suite rendue compte que j'étais aidante car pour moi, ce que je fais pour maman est « normal ». C'est en me rendant aux ateliers de l'aide en (parenthèse), en y rencontrant d'autres aidants que j'ai pris conscience de mon rôle. Et surtout de mon droit à prendre du temps pour moi. Ce n'est pas être égoïste c'est juste se ressourcer afin de mieux accompagner maman.

### Marc

Mon épouse a un handicap depuis quelques années déjà. Je dois l'aider pour tous les actes de la vie quotidienne et j'avoue que certaines fois je n'en peux plus. Je l'aime mais j'ai besoin d'air. Besoin de retrouver mes amis, faire une partie de palet. Je suis allé à l'aide en (parenthèse) car le CLIC a mis en place de la « garde à domicile » durant ce temps pour que mon femme ne reste pas seule. Aussi, sachant qu'elle était accompagnée je me suis autorisé à prendre du temps pour moi. Alors effectivement je ne joue pas au palet à Landujan mais je retrouve un lieu chaleureux, accueillant. J'y passe un très bon moment et suis plus détendu. Non seulement les ateliers me font du bien car je pense à autre chose mais le fait d'échanger avec d'autres aidants me donnent des idées, des conseils, des techniques de détente que je peux réutiliser à la maison.



**MÉDIATHÈQUE ARC EN CIEL**  
**7 rue de Montauban à Landujan**  
(de 14h à 17h)

## PROGRAMME DES ATELIERS THÉMATIQUES 2020-2021 SUR INSCRIPTION COMPTE TENU DU CONTEXTE SANITAIRE

- 22 septembre 2020 : sophrologie (*relaxation*)
- 27 octobre 2020 : art-thérapie (*activité manuelle*)
- 24 novembre 2020 : socio-esthétique  
(*soins relaxants du visage, des mains...*)
- 15 décembre 2020 : hypnose
- 26 janvier 2021 : sophrologie (*relaxation*)
- 23 février 2021 : art-thérapie (*activité manuelle*)
- 30 mars 2021 : socio-esthétique  
(*soins relaxants du visage, des mains...*)

**Besoin d'une garde à domicile pour votre proche ou d'un transport ?**  
**Contactez-nous**