

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

LA RÉCRÉ DES AIDANTS



Centre de ressources pour personnes âgées

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



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