



L'ESPACE DES AIDANTS

C'EST QUOI ET POUR QUI ?

Mis en place par le **CLIC d'Erdre & Gesvres et du Pays de Blain**, l'Espace des Aidants est un lieu de rencontres, d'échanges, de soutien aux Aidants, à tous ceux **qui accompagnent au quotidien un proche en perte d'autonomie** du fait de l'âge ou de la maladie.

QU'EST-CE QU'ON Y FAIT ?

Par groupe de **12 personnes maximum**, la première partie de l'atelier est dédiée à **un temps d'échanges** coanimé par une psychologue et une coordinatrice du CLIC. La seconde partie de l'atelier, est consacrée à **un temps pour soi**, à **un moment de relaxation** et de **gestion des émotions** mené par un sophrologue.

QUAND ET OÙ ?

A la **Maison de l'Emploi et de la formation de Nort-sur-Erdre**,
2 Bis Pl. du Champ de Foire, 44390 Nort-sur-Erdre

Les Jeudis de 14h à 16h30

12/01/2023	09/02/2023	09/03/2023
13/04/2023	11/05/2023	08/06/2023

COMMENT Y PARTICIPER ?

Gratuit, sur inscription auprès du CLIC

Par téléphone : **02.28.02.25.45**

Par mail : **clic.cceg.ccpb@cceg.fr**

Infos pratiques

Ouvert à tous les habitants d'Erdre & Gesvres, présence non obligatoire à toutes les séances.

*Nous contacter en cas de difficultés pour vous libérer
ou pour vous rendre à l'Espace des Aidants*



erdregesvres
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

