

Parcours Aidant :

Prendre soin de soi et de l'autre

7 séances

Diverses thématiques :

- Se consacrer du temps et aller à la rencontre des autres
- Identifier et solliciter les structures dédiées aux aidants
- Apprendre à écouter et à gérer ses émotions
- Remettre l'affect au cœur de la relation
- Enclencher des actions concrètes

**Tous les Jeudis de 14h à 16h
À partir du 6 novembre 2025**

Lieu : CAEL

11 rue des Rosiers 92340
BOURG LA REINE



01 46 63 76 96

Inscription :

familles@caelmjc.com



UN PARCOURS COLLECTIF EN 7 SÉANCES

Séance 1: Tissons des liens bienveillants



Séance 3: Prendre le temps d'écouter ses émotions



Séance 5: Maintenir la beauté de la relation (soins et bien-être)



Séance 7: Mesurer le changement



Séance 2: Aidez-vous un proche au quotidien ? Vous êtes son aidant !



Séance 4: Se reconnecter à soi et aux autres



Séance 6: Boîte à outils : ressources, aides et droits



Inscription gratuite !

Renseignements et inscription :

familles@caelmjc.com

Tous les jeudis de 14h à 16h aux dates suivantes

Séance 1 : 6 novembre 2025

Séance 2 : 13 novembre 2025

Séance 3 : 20 novembre 2025

Séance 4 : 27 novembre 2025

Séance 5 : 4 décembre 2025

Séance 6 : 11 décembre 2025

Séance 7 : 18 décembre 2025