

**DU 2 FÉVRIER AU 15 JUIN, PRENEZ PART AUX ATELIERS DU CLIC À DESTINATION DES AIDANTS FAMILIAUX DES VILLES D'ATHIS-MONS, JUVISY-SUR-ORGE, MORANGIS, PARAY-VIEILLE-POSTE, SAVIGNY-SUR-ORGE ET WISSOUS. INSCRIVEZ-VOUS AUX SÉANCES GRATUITES QUI SE TIENDRONT À L'EHPAD GENEVIÈVE LAROQUE À MORANGIS.**

# AIDANTS FAMILIAUX : PARTICIPEZ AUX ATELIERS DU CLIC

**V**ous accompagnez un parent ou un proche en perte d'autonomie physique ou psychique ? Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic) propose aux aidants familiaux des ateliers pour faciliter la vie quotidienne des personnes aidées. 6 séances gratuites sont organisées du 2 février au 15 juin à l'EHPAD Geneviève Laroque, 177 voie du cheminot à Morangis.

Les ateliers offrent des moments de répit, de détente et de bien-être aux participants. C'est aussi l'occasion d'apprendre des astuces et techniques qui permettent d'épargner son propre corps au quotidien et de veiller avec plus de sérénité sur la personne accompagnée.

Différents thèmes seront abordés :

- Le trouble du sommeil et la gestion du stress ;
- Les gestes et postures pour faciliter les transferts ;
- Les aides techniques et les aménagements de l'habitat avec l'ergonome du Clic afin d'améliorer la vie au quotidien ;
- Des échanges sur la communication avec un proche lorsque la parole fait défaut ;
- Des conseils pour apprendre à lâcher prise et à prendre soin de soi.



Les séances sont gratuites avec inscription obligatoire auprès des guichets de proximité du Clic :

Athis-Mons : 01 69 54 23 79

Juvisy-sur-Orge : 01 69 12 50 05

Morangis : 01 64 54 28 51

Paray-Vieille-Poste : 01 60 48 80 00

Savigny-sur-Orge : 01 60 54 40 81

Wissous : 01 64 47 27 02

Équipe intercommunale : 01 69 57 80 92