



ABLON-SUR-SEINE | ARCUEIL | ATHIS-MONS | CACHAN | CHEVILLY-LARUE | CHOISY-LE-ROI | FRESNES | GENTILLY |
IVRY-SUR-SEINE | JUVISY-SUR-ORGE | L'HAY-LES-ROSES | LE KREMLIN BICÈTRE | MORANGIS | ORLY |
PARAY-VIEILLE-POSTE | RUNGIS | SAVIGNY-SUR-ORGE | THIAIS | VALENTON | VILLEJUIF | VILLENEUVE-LE-ROI |
VILLENEUVE-SAINT-GEORGES | VIRY-CHATILLON | VITRY-SUR-SEINE

SERVICE COMMUNICATION vendredi 4 août 2017

COMMUNIQUÉ

CONTACT

Service communication | Antoine Hamon
01 69 57 80 40 | 06 33 98 57 80

ÉTABLISSEMENT PUBLIC TERRITORIAL
3, rue Lefèvre Utile - BP 300
91205 ATHIS-MONS CEDEX

**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PARENT OU UN PROCHE
EN PERTE D'AUTONOMIE PHYSIQUE OU PSYCHIQUE ?
LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION
GÉRONTOLOGIQUE (CLIC) DES PORTES DE L'ESSONNE
PROPOSE UN ATELIER À DESTINATION DES AIDANTS
POUR FACILITER LEUR VIE AU QUOTIDIEN.**

Des ateliers pour soulager les aidants familiaux

L'atelier à destination des aidants familiaux se décompose en 6 séances de 2h qui se dérouleront de 14h à 16h à la résidence du Plateau, 1 bis rue Paul Vaillant-Couturier à Athis-Mons, aux dates suivantes : 25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 décembre.

L'atelier est gratuit, 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
- Paray-Vieille-Poste 01 60 48 80 00
- Morangis 01 64 54 28 51
- Savigny-sur-Orge 01 60 54 28 51
- Wissous 01 64 47 27 02
- Intercommunalité 01 69 57 80 92

L'atelier offre aux aidants des moments de répit, de détente et de bien-être, et enseigne des astuces et techniques permettant d'épargner son corps et de veiller avec sérénité sur la personne accompagnée.

Plusieurs thèmes sont abordés dans l'atelier : aides à l'aménagement de l'habitat avec un ergonome du Clic pour améliorer le quotidien de la personne en perte d'autonomie ; troubles du sommeil et gestion du stress ; gestes et postures dans le but d'apporter des solutions aux aidants pour les transferts ; techniques pour apprendre à lâcher prise et à prendre soin de soi.

La personne aidée est aussi la bienvenue et sera accompagnée par des professionnels de l'EHPAD.

