



Bonne nouvelle pour les aidants proches !

L'ASBL a à coeur de proposer des activités de soutien et de répit aux aidants proches. 3 cycles de groupe de soutien seront donc lancés sur Evere, Anderlecht & Laeken. Ils débuteront en mars et se termineront en juin 2025.



GROUPES DE SOUTIEN À EVERE POUR AIDANTS PROCHES

Vous aidez un proche malade, âgé, et/ou en situation de handicap au quotidien?

Vous souhaitez en parler et être soutenu.e par rapport à votre vécu?

Vous vous sentez seul.e., déprimé.e, anxieux.se face à cette situation ?

Venez partager votre vécu au groupe de soutien psychosocial pour aidants proches, poser vos questions et réfléchir ensemble aux pistes de solutions. Pour vous écouter, guider et conseiller, une psychologue et l'ASBL Aidants Proches Bruxelles vous proposent 4 thématiques de réflexion. Ces sessions font suite au premier groupe de soutien qui s'est tenu en 2024 mais restent ouvertes à tous les aidants proches, quelle que soit la maladie de l'aidé et/ou la situation de vie.

CYCLE DE 4 ATELIERS

- **Lundi 24 mars – 14h à 16h: Les droits des aidants proches**
- **Samedi 12 avril – 10h30 à 12h30: Besoins et Limites**
- **Lundi 12 mai – 14h à 16h: Qualité de vie et relaxation**
- **Samedi 7 juin – 10h30 à 12h30: Post-aidance: Prévenir et préparer la suite**



Centre de jour - Résidence LES TAMARIS
Avenue Léon Grosjean, 79
1140 Evere

TARIF
2,50 EUR
PAR ATELIER

Minimum 4 - Maximum 10 participants
Réservation obligatoire

Les intervenants



Sophie Szynal
Psychologue clinicienne

Avec le soutien de la
Résidence LES TAMARIS



INFO ET RESERVATIONS

0487/33 74 52 (SMS uniquement) ou sophie.szynal@gmail.com

Vu le succès du premier cycle et grâce au soutien de Psybru, Aidants Proches Bruxelles en collaboration avec Sophie Szynal lance un **nouveau cycle de groupes de soutien à Evere**.

Les thèmes abordés sont complémentaires à ceux abordés de septembre à décembre 2024 mais même si vous n'avez pas participé au premier cycle, ça ne vous empêche pas de participer à celui-ci.

Les différentes dates et les thèmes sont repris ci-dessus.

Lieu : Résidence Les Tamaris (merci pour leur accueil et confiance renouvelée)

Prix : 2,5€ / groupe ou 10€ pour le cycle

GROUPES DE SOUTIEN À ANDERLECHT **POUR AIDANTS PROCHES**



Vous aidez un proche malade, âgé, et/ou en situation de handicap au quotidien?

Vous souhaitez en parler et être soutenu.e par rapport à votre vécu?

Vous vous sentez seul.e., déprimé.e, anxieux.se face à cette situation ?

Venez partager votre vécu au groupe de soutien psychosocial pour aidants proches, poser vos questions et réfléchir ensemble aux pistes de solutions.

Pour vous écouter, guider et conseiller, une psychologue et l'ASBL Aidants Proches Bruxelles vous proposent 4 thématiques de réflexion.

CYCLE DE 4 ATELIERS

- Samedi 15 mars - 10h30 à 12h30 / Prendre soin de soi
- Lundi 7 avril - 14h à 16h / Mettre ses limites
- Samedi 17 mai - 10h30 à 12h30 / Mieux communiquer
- Lundi 16 juin - 14h à 16h / Post-aidance

La Cafet des Trèfles
Route de Lennik, 254
1070 Anderlecht

TARIF
2,50 EUR
PAR ATELIER

Minimum 4 - Maximum 10 participants
Réservation obligatoire

Les intervenants



Sophie Szynal
Psychologue clinicienne



Avec le soutien de Fabienne Miroir,
Échevine des Affaires Sociales, de la
Politique des Seniors et du Handicap, de
Fabrice Cumps, Bourgmestre et du
Collège de la Commune d'Anderlecht

INFO ET RESERVATIONS

0487/33 74 52 (SMS uniquement) ou sophie.szynal@gmail.com

La commune d'Anderlecht lance un espace répit pour les aidants proches !

L'ASBL Aidants Proches Bruxelles en collaboration avec Sophie Szynal vous propose donc un cycle de groupes de soutien dans cet espace avec le soutien de Psybru.

Les différentes dates et thèmes sont repris ci-dessus.

Lieu : La Cafèt des Trèfles - Route de Lennik 254 1070 Anderlecht

Prix : 2,5€ / groupe ou 10€ pour le cycle

Inscription auprès de Sophie Szynal : 0487/33.74.52 ou
sophie.szynal@gmail.com



ACTIVITÉS ENTR'AIDANTS

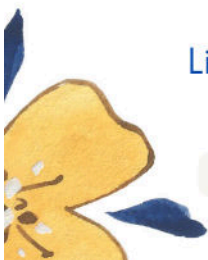
CYCLE DE GROUPES DE SOUTIEN 2025



3€ / personne / groupe ou 10€ pour les 4 groupes

Infos et inscription (obligatoire) au 02/474.02.55
ou à info@aidantsproches.brussels

Lieu : Maison de l'Aidance à Laeken (Bruxelles)



SI BESOIN DE RELAIS POUR VOTRE PROCHE,
APPELEZ NOUS POUR Y RÉFLÉCHIR



Ce dernier cycle est organisé par l'ASBL Aidants Proches Bruxelles avec le soutien de la COCOF. Il fait partie des activités Entr'Aidants organisées par l'ASBL.

Les différentes dates et thèmes sont repris ci-dessus.

Lieu : La Maison de l'Aidance à Laeken.

Prix : 3€ / groupe ou 10€ pour le cycle

Inscription au 02/474.02.55 ou à info@aidantsproches.brussels.

[Je découvre les autres activités Entr'Aidants](#)

Don et paiements bancaires

IBAN : BE17 3631 5098 8321

BIC : BBREBEBB

Bénéficiaire : Aidants Proches Bruxelles
ASBL.

Adresse : Boulevard de Smet de Naeyer
570, 1020 Bruxelles

Informations au 02/474.02.55





Aidants Proches Bruxelles asbl

Bld de Smet de Naeyer 570, 1020, Bruxelles

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

