



## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](#)

