



## Activités Entr'Aidants

De janvier à juin 2025, l'ASBL Aidants Proches Bruxelles vous propose 17 activités à Laeken ou ailleurs sur la région de Bruxelles-Capitale.

Découvrez le programme complet des activités

En avril, il est encore possible de s'inscrire à :

Un **groupe de soutien** sur le thème « **Mettre ses limites** » à **Anderlecht**, le 7 avril de 14h à 16h en collaboration avec psybru et Sophie Szynal. Inscription au 0487/33.74.52 (uniquement SMS) ou [sophie.szynal@gmail.com](mailto:sophie.szynal@gmail.com).

Un **groupe de soutien** sur le thème « **Besoins et limites** » à **Evere**, le 12 avril de 10h30 à 12h30 en collaboration avec psybru et Sophie Szynal. Inscription au 0487/33.74.52 (uniquement SMS) ou [sophie.szynal@gmail.com](mailto:sophie.szynal@gmail.com).

Un **groupe de soutien** sur le thème « **Mettre ses limites** » à **Laeken**, le 24 avril de 18h à 20h. Inscription à [info@aidantsproches.brussels](mailto:info@aidantsproches.brussels) ou 02/474.02.55.

---

## Formations pour les professionnels du secteur social-santé



## Formation destinée aux professionnels

Plusieurs dates en 2025

Cette année encore, les ASBL Aidants Proches et Aidants Proches Bruxelles proposent aux **professionnels et étudiants du secteur social-santé**, des **formations sur la thématique des aidants proches** pour mieux les comprendre et les soutenir.

Au programme de chaque journée :

- Qui sont les aidants-proches, leurs besoins et leurs défis.
- La loi de reconnaissance et les démarches associées.
- Comprendre ce qui se joue pour les aidants proches
- Des outils pratiques pour les soutenir et les orienter efficacement.

Dates à venir

- 20/05/2025 : Braine-l'Alleud - 7 places restantes
- 15/09/2025 : Liège (lieu à définir) - 11 places restantes
- 12/12/2025 : Bruxelles (Laeken) - 11 places restantes

Prix : 80€/professionnel, 40€/étudiant (lunch et supports inclus).

Informations : par téléphone au 02/474.02.55 ou par mail à l'adresse [formation@aidants.be](mailto:formation@aidants.be)

Inscription

Les ASBL Aidants Proches Bruxelles et Aidants Proches proposent également des formations « sur site » pour des équipes.

Plus d'informations

---

# Actualités du réseau Bruxelles Région Aidante

## Recherche sur les aidants proches

Notre ASBL prend part à une recherche menée par l'École de Santé Publique de l'ULB. Cette recherche s'organise sur 4 années et vise à mieux comprendre les aidants proches, leurs profils, leurs difficultés. Nous serons probablement amenés à vous solliciter pour cette recherche, nous vous tiendrons informés !

Plus d'informations

La commune va bientôt ouvrir

## Un espace de répit pour les aidants proches

**Vous soutenez un proche au quotidien ?  
Un parent âgé, un enfant malade, un conjoint en perte  
d'autonomie ? Vous l'aidez, l'accompagnez, veillez sur lui...**

Alors, vous êtes un aidant proche ! Et pour vous offrir un souffle, un moment rien qu'à vous, la Commune d'Anderlecht ouvre bientôt un espace de répit : un lieu convivial pour échanger, se ressourcer et trouver du soutien.

**Aidez-nous à comprendre vos besoins  
en remplissant le formulaire**



Formulaire également disponible

- Dans les CAFETS communales
- Dans les différentes antennes administratives
- Par e-mail : [autonomie@anderlecht.brussels](mailto:autonomie@anderlecht.brussels)

Infos : 0800 98 990

Anderlecht

10  
70  
❤️

## Espace répit pour les aidants proches à Anderlecht

La commune d'Anderlecht ouvre un espace répit pour les aidants proches et jeunes aidants proches. Un lieu plein de promesses qu'il faut encore remplir de projets.

Pour ce faire, la commune lance un questionnaire à destination des aidants proches anderlechtois pour comprendre leurs besoins et leurs souhaits d'activités pour ce lieu.

[Je complète le questionnaire](#)

Pour rappel, un premier cycle de groupes de soutien est lancé dans cet espace répit (cf. Plus haut - programme des activités de l'ASBL Aidants Proches Bruxelles).

### **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 Szydal  
Psychologue clinicienne



Avec le soutien de Fabienne Miroir,  
Echevine 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.szydal@gmail.com](mailto:sophie.szydal@gmail.com)



### Nouveauté à la Casa Clara

L'offre de la Casa Clara, initialement construite pour les parents d'enfants en situation de handicap ou de pathologie lourde, évolue. Ils offrent désormais plus de possibilités aux aidants proches, quels que soient leur âge et la situation d'aidance, de prendre un temps de répit pour eux.

[Découvrez l'agenda de la Casa Clara](#)

BONNE NOUVELLE ! Il reste 2 places pour la bulle répit du 18 avril, ne tardez pas à contacter la Casa Clara.

Si vous désirez plus d'informations ou restez informés des prochains agendas, contactez-les via [info@casaclara.be](mailto:info@casaclara.be). Personne de contact : Fanny Calcus – 0473/20.56.32





Date : le jeudi 24 avril 2025

Thème : « QUELS SOINS autour de la NAISSANCE et de la MOURANCE ? »

Plus d'informations

CENTRE DE SOINS DE JOUR "3ÈME MILLÉNAIRE"  
ET  
ASBL "AUGUSTE ET LES AUTRES"

# Marche inclusive

LUNDI 7 AVRIL  
13H45 - 15H30

Venez nous rejoindre pour une marche inclusive!  
Départ: devant le café Belga à 13h45  
Deux parcours possibles :  
Les plus motivés font plusieurs tours des étangs d'Ixelles  
Les plus impatientes font le trajet direct  
Arrivée: bassin d'eau de l'abbaye de la Cambre  
(entrée ENSAV) à 14h45  
Un goûter festif vous attend à la fin!



## Marche inclusive

Le centre de jour le IIIème Millénaire, en collaboration avec le collectif « Auguste et les autres » organise une marche inclusive le 7 avril 2025 de 13h45 à 15h30. Cette marche sera organisée tous les 1er lundis du mois.

Elle est ouverte aux aidants proches, sans obligation pour le proche accompagné d'être inscrit au centre de jour. Vous pouvez venir accompagné de votre proche âgé, en situation de handicap ou souffrant d'une maladie.

Plus d'informations auprès du centre : 02/639.34.96.

## La Ruche

Film dramatique belge de 2021 – écrit et réalisé par Christophe Hermans

Magritte du meilleur espoir féminin pour Sophie Breyer

Ce film poignant évoque la vie d’Alice, femme et maman de trois filles qui vivent ensemble sous le même toit. La mère souffre de bipolarité. On voit le quotidien parfois plein de vie et d’amour et parfois très difficile et violent où tout pourrait basculer. Les filles soutiennent leur mère comme elles peuvent : l’une prend beaucoup en charge tandis qu’une autre fuit à certains moments et que la dernière, plus jeune accompagne sa maman dans "ses hauts et ses bas".

Ce film nous parle de la vie de « jeunes aidants proches » qui vivent le quotidien de la maladie d’un proche, ici leur maman.

C’est l’occasion pour nous de vous parler du travail de nos collègues de l’ASBL **Jeunes & Aidants Proches** qui accompagnent les enfants et jeunes adultes en dessous de 25 ans qui sont dans des situations où ils soutiennent un grand parent, un parent, un frère ou une sœur qui souffre d’un handicap, d’une maladie, d’alcoolisme, de handicap mental, ...

Les jeunes aidants proches peuvent envoyer un email ([info@jeunesaidantsproches.be](mailto:info@jeunesaidantsproches.be)) , un WhatsApp ou téléphoner à l’asbl (0491/90.50.48) pour parler, poser des questions, ils peuvent venir à la maison de l’aide pour faire une activité avec d’autres jeunes aidants proches, faire un stage pendant les vacances, participer à un apéro causerie, venir demander de l’aide pour des démarches. La porte est grande ouverte et de bonnes effluves de cuisine vous accueillent souvent !

Pour les écoles et les professionnels en lien avec des jeunes et donc potentiellement de jeunes aidants proches : l’association peut se déplacer pour venir expliquer ce que vivent les jeunes aidants proches, ce que l’on peut leur proposer pour les aider.

En **Wallonie**, un projet se développe actuellement pour soutenir aussi les jeunes aidants proches wallons.

Du côté de la **Flandre**, l’association [zojong.be](https://www.zojong.be/) soutient les jeunes aidants proches flamands <https://www.zojong.be/>.

Pour toute question : contactez-nous ou contactez-les directement !

---



Notre ASBL comme beaucoup d'autres associations bruxelloises souffre de moyens limités pour déployer toutes ses actions et nouveaux projets.

C'est pourquoi nous faisons appel aux dons. **Tout don est le bienvenu pour assurer la pérennité de l'association et du travail de soutien aux aidants proches.** L'ASBL bénéficie de la **déduction fiscale des dons**, ce qui signifie que pour tout don de 40€ ou plus, vous recevrez une attestation à joindre dans vos impôts.

Alors si vous souhaitez nous soutenir et nous permettre de mener de nouvelles activités de soutien aux aidants proches, n'hésitez pas à faire un don à l'association. Toutes les informations se trouvent ci-dessous. **Attention** : si vous faites un don, **merci d'indiquer DON en communication et d'envoyer votre numéro national par mail** (ou par téléphone) pour que nous puissions vous envoyer une attestation fiscale.

Et si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous appeler au 02/474.02.55

---



CONTACTEZ-NOUS



Par téléphone  
**02/474.02.55**

Par mail  
**info@aidantsproches.brussels**

**www.aidantsproches.brussels**



### **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](#)

