

L'été pointe le bout de son nez et ça nous met du baume au cœur ... Et vous ? Avec beaucoup d'enthousiasme, lié en partie au beau temps mais pas que, nous vous proposons plusieurs activités et vous partageons des informations intéressantes !

## Activités Entr'Aidants



### 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)

### Groupe de soutien à Evere

Ce samedi **07 juin de 10h30 à 12h30** aura lieu le dernier groupe de soutien du cycle à **Evere** sur le thème de la **post-aidance** grâce à une collaboration avec

psybru et Sophie Szynal, psychologue conventionnée :

- Comment prévenir la solitude si un jour vous n'êtes plus dans ce rôle (décès, guérison, changement de situation...) ?
- Comment prendre en compte vos besoins actuels pour préserver votre équilibre dans la durée ?

Ce thème nous permettra aussi d'évoquer des aspects plus concrets et préparatoires, comme les changements de lieu de vie, la gestion de la fin de vie, ou encore les déclarations anticipées.

**Inscription au 0487/33.74.52 (par SMS) ou [sophie.szynal@gmail.com](mailto:sophie.szynal@gmail.com)**

---



### **Balade Entr'Aidants**

Le **12 juin de 14h à 16h**, nous vous proposons d'aller marcher ensemble au parc de Laeken. Rendez-vous d'abord à la Maison de l'Aidance pour un accueil café puis démarrons ensemble pour découvrir ce chouette lieu à deux pas de chez nous.

**Prix : 2€**

Bonne nouvelle ! Cette **balade est inclusive** : pour les aidants proches qui le

souhaitent, vous pouvez venir accompagnée de votre proche aidé, d'un.e ami.e, d'un membre de votre famille, de vos enfants.

**Informations et inscription : 02/474.02.55**



### Journée des Aidants Proches

Comme chaque année, le **21 juin**, nous célébrerons les aidants proches et jeunes aidants proches à l'occasion de la **Journée Nationale Francophone des Aidants Proches**. Au programme : une journée portes ouvertes à la Maison de l'Aidance avec nos partenaires historiques : Jeunes & Aidants Proches et son équipe mobile, Casa Clara, FratriHa et SAM le Réseau des Aidants.

En pratique :

- Accueil libre de **13h à 17h**
- **Ateliers collectifs** : Tai chi (14h à 14h45) ; Yoga du rire (15h à 15h45) et Yoga (16h à 16h45) : **places limitées ! Sur inscription au 02/474.02.55.**
- **Animations et jeux pour les enfants**
- **À manger et à boire**
- Un **espace réseau** pour découvrir les aides et soutiens disponibles à Bruxelles.

À part pour les ateliers collectifs, l'inscription n'est pas obligatoire mais pour assurer une bonne organisation, n'hésitez donc pas à nous appeler pour nous prévenir au **02/474.02.55**.

**Événement gratuit & inclusif.**



**ACTIVITÉS ENTR'AIDANTS**  
CYCLE DE GROUPES DE SOUTIEN 2025

**18 mars de 14h à 16h**  
Prendre soin de soi pour prévenir l'épuisement

**20 mai de 14h à 16h**  
La post-aidance  
Penser à l'après "aidant proche"

**24 avril de 18h à 20h**  
Mettre ses limites dans votre rôle d'aidant proche

**26 juin de 18h à 20h**  
La communication  
Mieux appréhender le lien avec votre proche

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

### Café Entr'Aidants

Nous terminons notre cycle de groupes de soutien pour les aidants proches, le **26 juin 2025** à **Laeken**. Rendez-vous de **18h à 20h** pour parler de la **communication** afin de mieux appréhender votre relation avec votre proche.

Prix : 3€ / personne

**Inscription obligatoire au 02/474.02.55.**

## ACCUEIL CET été

JUILLET

10/07 - 15H à 18H

AOÛT

21/08 - 15H à 18H

PAS D'INSCRIPTION - GRATUIT

VENEZ DISCUTER EN TOUTE SIMPLICITÉ

LIEU : BD DE SMET DE NAEYER 578 1020 LAEKEN

02/474.02.55

### Accueil pendant l'été

À la demande des aidants proches, nous organisons **deux temps d'accueil pendant l'été**.

Ce ne sont pas des groupes de soutien, ni des ateliers à thème. C'est juste l'occasion de venir prendre un café en notre compagnie pour papoter en toute simplicité.

Deux moments sont prévus :

- **10 juillet de 15h à 18h**
- **21 août de 15h à 18h**

Ces moments sont **offerts**. **L'inscription n'est pas nécessaire**.

Des questions ? Appelez-nous au 02/474.02.55.

Pour les professionnels du secteur  
social-santé



## Formations sur la thématique des aidants proches

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

- **15/09/2025** : Verviers (Province de Liège) - 10 places restantes
- **12/12/2025** : Laeken (Bruxelles) - 10 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

---



## Semaine des Aidants Proches - Edition 2025

### Les inscriptions sont ouvertes !

Comme chaque année, les ASBL Aidants Proches Wallonie et Aidants Proches Bruxelles organisent la Semaine des Aidants Proches. En 2025, elle se déroule du **29 septembre au 05 octobre**. Une belle occasion de mettre les aidants proches en avant en **invitant les professionnels, institutions, structures à organiser une activité**.

Pour plus d'informations, nous avons organisé un webinaire disponible en replay : <https://www.youtube.com/watch?v=x6k23QmZMx4>.

Le programme des activités n'est pas encore disponible pour les aidants proches ... Nous avons d'abord besoin de vous, professionnels et structures de la santé, du soin, du social pour vous inscrire et proposer une activité pendant la Semaine des Aidants Proches.

Des questions ? Contactez-nous à [sap@aidants.be](mailto:sap@aidants.be).

Je m'inscris comme partenaire

---

Actualités du réseau  
Bruxelles Région Aidante

## Envie de profiter d'une balade en tricyclette?

Balade vélo au grand air au cœur de Bruxelles!

 **1 balade d'environ 1h**  
**30€/pers**

Pack "beaux jours" à 110€/4 balades  
Ouvert aux couples/familles/ami.es

**du bonheur pur et des souvenirs plein la tête!**

info & contact: Stéphanie 0455 17 97 09



par cette initiative  
soutient le projet

la  
tricy  
clette  
Zaharra asbl



Happy Days développe de nouvelles activités pour permettre aux personnes âgées et à leurs aidants proches de partager un bon moment de liberté et convivialité !

Venez tester les **balades en tricyclette**, avec Steph en conductrice aguerrie et bienveillante, c'est l'occasion de profiter depuis chez vous d'une balade dans votre quartier ou d'aller découvrir d'autres endroits en toute liberté...

Une belle occasion pour sortir du quotidien, et connecter avec la nature.

[Plus d'informations](#)



**Carnet de deuil**

Les samedis **12 et 20 septembre**, dans le cadre de son approche du soigner et prendre soin, La Résidence les Tamaris accueille un **atelier autour du carnet de deuil**.

Cet outil propose aux personnes vivant un deuil (au sens large) d'exprimer et de transcender leur douleur dans un travail artistique d'écriture, collage, peinture.

En tant qu'aidant proche, vous avez peut-être récemment perdu votre proche ou vous vivez ce qu'on appelle un deuil blanc (deuil d'un parent tel qu'on l'a connu par exemple).

Il est encadré par Pascale Wargé, thanadoula. **Infos et inscriptions:** [pascale.warge@gmail.com](mailto:pascale.warge@gmail.com) ou [animation.tamaris@lna-sante.com](mailto:animation.tamaris@lna-sante.com)

---



### *Conférence 2 : Le statut d'aidant proche, quels avantages pour les aidant.es ?*

- Florence MULLIE : Coordinatrice Aidants Proches Bruxelles

**Entrée Gratuite**

**Mardi 10 juin 2025 à 19h45**

**Rue Père Eudore Devroye 2  
1040 Bruxelles**

Inscription obligatoire ici  
[www.fratriha.com](http://www.fratriha.com)

**FRATRIHa**  

### **Conférence sur le statut aidants proches**

FratriHa propose un **cycle de conférence pour les fratries - aidants proches adultes**. La 2ème conférence portera sur le statut d'aidant proche, quels avantages pour les aidant.es ? C'est l'une de nos coordinatrices, Florence Mullié qui vous expliquera les droits, les avantages et les démarches à connaître sur ce statut.

Quand ? **Mardi 10 juin 2025 à 19h45**

Où ? **Rue Père Eudore Devroye 2, 1040 Bruxelles**

## Entrée gratuite

Une initiative de FratriHa en collaboration avec Aidants Proches Bruxelles et avec le soutien de la Ville de Bruxelles.

Inscription obligatoire

---



Le Funambule, association qui vient en aide aux personnes vivant avec un trouble bipolaire et leurs aidants proches (entre autres via des groupes de parole) **fêtera ses 25 ans d'existence** le samedi **20 septembre** prochain, au centre culturel de Gembloux. Venez partager ce moment festif avec le Funambule !

Programme et inscription

---

# 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**



Notre ASBL comme beaucoup d'autres associations bruxelloises dispose 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.

[Unsubscribe](#)

