



C'est la rentrée ! Qui dit rentrée, dit nouvelles activités et actualités pour les aidants proches & professionnels. Découvrez tout notre programme ci-dessous !

Activités Entr'Aidants

Pendant les prochains mois, l'ASBL continuera à proposer des activités 1x/mois. Voici les activités de septembre, octobre et novembre. Pour l'activité de décembre, les informations suivront.

Commençons l'année
ensemble !

L'ASBL Aidants Proches
Bruxelles vous invite à un apéro
de rentrée pour reprendre
contact et papoter ensemble



18 SEPTEMBRE 2025

16H À 19H (VOUS
ARRIVEZ QUAND VOUS
VOULEZ PENDANT CES
HEURES)

PRIX : 2€

LAECEN



Inscription obligatoire au
02/474.02.55



Apéro de la rentrée

Le **18 septembre de 16h à 19h**, nous vous proposons un **apéro Entr'Aidants**.

L'idée ? Partager un apéro ensemble tout en discutant de cette nouvelle rentrée et de ce que ça implique pour vous. Est-ce que votre rôle d'aidant change ? Souhaitez-vous faire des ajustements ? Souhaitez-vous partager ce qui vous convient pour le moment ? Bref ! Un moment de partage avec d'autres aidants et l'ASBL Aidants Proches Bruxelles.

- Prix : 2€
- Lieu : Laeken (Bruxelles)

Attention : inscription obligatoire pour prévoir le petit apéro. Si le nombre d'inscriptions est trop faible, nous nous réservons le droit d'annuler cette activité.

Infos et inscription : 02/474.02.55 ou à info@aidantsproches.brussels.



Café Entr'aidants

ATELIER

Prendre soin de soi,

découvrez les fleurs de Bach !

 Jeudi 09 octobre 2025 - De 10h à 12h

 1020 Laeken

 2 euros

 

Atelier - Fleurs de Bach

Notre activité du mois d'octobre sera un **atelier sur les Fleurs de Bach** !

Notre collègue Christine de Aidants Proches asbl viendra nous partager sa passion et expliquer comment les fleurs de Bach peuvent aider à gérer des situations difficiles au quotidien.

- Date : **09 octobre 2025 de 10h à 12h**
- Lieu : Laeken
- Prix : 2€ / personne



JOURNÉE RÉPIT

AIDANTS PROCHES BRUXELLES ET
LA CASA CLARA ORGANISENT UNE
DERNIÈRE JOURNÉE RÉPIT EN 2025
POUR

TOUS LES AIDANTS PROCHES :

LE **06 NOVEMBRE** 2025

DE 9H À 15H30



INFORMATIONS AU 02/474.02.55
OU À [INFO@AIDANTSPROCHES.BRUSSELS](mailto:info@aidantsproches.brussels)



Journée répit

Le **06 novembre**, la Casa Clara asbl et Aidants Proches Bruxelles organisent une **journée répit** ouverte à tous les aidants proches.

De 9h à 15h30, nous vous proposons une journée de bien-être avec des moments en groupe et des moments individuels de massage, jacuzzi, sauna ou encore snoezelen.

- Lieu : Laeken (Bruxelles)
- Prix : 20€ / personne.

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

GROUPES DE SOUTIEN À ANDERLECHT

POUR AIDANTS PROCHES

SEPTEMBRE A DECEMBRE 2025

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 seule.e, déprimé.e, anxieux.se face à cette situation ?

Venez partager votre vécu au groupe de soutien psychosocial pour aidants proches (A.P.) , 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 au printemps 2025 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

- Samedi 13 septembre: 10h30 à 12h30 / Les droits des A.P.
- Lundi 13 octobre: 14h à 16h / Besoins et Limites
- Samedi 22 novembre: 10h30 à 12h30 / Qualité de vie et relaxation
- Lundi 15 décembre: 14h à 16h / Post aideance

TARIF

**2,50 EUR
PAR ATELIER**



**La Cafet des Trèfles
Route de Lennik, 254
1070 Anderlecht**

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

En plus des activités organisées à la Maison de l'Aidance, l'ASBL Aidants Proches Bruxelles, en collaboration avec la commune d'Anderlecht, Psybru et Sophie Szynal, lance un nouveau cycle de groupes de soutien à Anderlecht

Au programme : 4 dates avec 4 thèmes pour réfléchir à son équilibre en tant qu'aidant proche.

Le **premier groupe** aura lieu le **13 septembre de 10h30 à 12h30** sur le thème « les **droits des aidants proches** ». Outre les droits et protections juridiques, l'idée est de parler de tous les autres droits, y compris le droit au répit qui peut être mis de côté parfois quand on est aidant proche.

Informations et inscription auprès de Sophie Szynal : 0487/33.74.52 (uniquement SMS) ou sophie.szynal@gmail.com. Ne tardez pas à vous inscrire, Places limitées !



Depuis 2024, la commune d'Anderlecht a eu à coeur de réfléchir à des soutiens locaux pour les aidants proches. En plus de mettre un local à disposition pour l'organisation de groupes de soutien, la commune a lancé un questionnaire auprès des aidants proches pour mieux cibler leurs besoins et s'est formée à la thématique auprès de nos ASBL Aidants Proches Bruxelles et Jeunes Aidants Proches.

Aujourd'hui, la commune a le plaisir de vous convier à l'inauguration officielle d'un espace répit à destination des aidants proches et jeunes aidants proches. Au programme de cette après-midi d'inauguration :

- La création d'une fresque collective en graffiti, pensée en priorité pour les jeunes aidants, mais ouverte à toute personne souhaitant y contribuer ;
- La mise à disposition de brochures et supports d'information issus de différentes associations spécialisées (même si leur présence physique sur place n'est pas garantie) ;
- Une rencontre avec les membres de l'équipe du Service Autonomie et Handicap ;
- Un moment convivial autour d'un drink.

Rendez-vous le 01 octobre à 14h à la Cafet' Trèfles (Route de Lennik 254, Anderlecht).



Cette année encore, les ASBL Aidants Proches & Aidants Proches Bruxelles organisent la 12ème édition de la Semaine des Aidants Proches !

Au programme, des dizaines d'activités en Wallonie et à Bruxelles : ciné-débat, moment de répit, séances d'information, activités bien-être, etc. L'objectif : consacrer toute une semaine aux aidants proches pour les mettre à l'honneur.

Découvrez le programme ci-dessous !

Des questions ? Contactez-nous à sap@aidants.be

[Programme des activités](#)

Pour les professionnels du secteur
social-santé



Formation destinée aux professionnels

Plusieurs dates en 2025

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) - 1 place restante
- **12/12/2025** : Laeken (Bruxelles) - 8 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

Inscription

Partage d'une histoire



En cette rentrée, c'est une histoire qu'Aidants Proches Bruxelles vous partage.



"C'est l'histoire d'une femme, qui plusieurs fois par semaine, commençait sa journée par un tour dans la nature, un tour d'une bonne heure dans un parc, parfois accompagnée de son mari, parfois seule. Elle avait deux particularités qui m'avaient intriguée.

Elle avait tout d'abord un sourire rayonnant. 😊☀️ J'entends par rayonnant : un sourire qui contamine tout le visage, les yeux, la forme du visage, les traits.

Puis elle effleurait les plantes, les herbes, les feuilles, les arbres à portée de sa main. 🌿🌸 C'était la première fois que je voyais ce geste : quelqu'un faire ça sur une si grande distance, elle touchait ce qu'elle traversait.

🔗 Un jour j'apprends par hasard que son mari à la suite d'un événement soudain, brutal se retrouve hospitalisé et en revalidation pour plusieurs mois. Elle rend visite à son mari régulièrement, lui réapprend tout avec les équipes médicales, c'est le début d'un nouveau chemin pour elle, pour eux. 👫

Cette femme est devenue aidante proche de son mari.

Je la recroise de temps à autre dans ce même parc, elle a gardé les mêmes habitudes : ce sourire toujours accroché à son visage et ses mains qui poursuivent leur balade elles aussi dans ce parc en touchant la végétation.

Lors de nos rencontres, quelques mots échangés, jamais de grandes discussions mais toujours quelques nouvelles. Elle dit poursuivre ses marches matinales, elle commence sa journée par cela avant d'aller à l'hôpital. C'est son moment, sa respiration.

Ce sont mes mots, j'essaye avec le recul de comprendre, d'observer son lien avec la nature, la bulle qu'elle s'octroie.

❓ Est-ce que le fait de toucher les plantes, les arbres l'aide à plonger avec ses

sens dans l'endroit où elle est ? Est-ce que la nature l'épanouit, la fait rayonner ? Est-ce son socle sur lequel elle prend appui ?
Je ne sais pas et cela n'a pas d'importance de savoir ou de comprendre mais l'idée était juste de vous partager cette histoire vraie, observée."

👉 Et vous, quel est votre lien à la nature ? Est-ce quelque chose qui vous apaise ?

👉 L'idée de commencer la journée par un temps pour soi ... Inspirant ? Impossible? Questionnant ? Contactez-nous pour en parler !



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](#)

