



## GROUPES DE SOUTIEN **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 14 septembre 10h30 à 12h30 / Prendre soin de soi
- Lundi 14 octobre de 14h00 à 16h00 / Mettre ses limites
- Samedi 9 novembre de 10h30 à 12h30 / Post-aidance
- Lundi 2 décembre de 14h00 à 16h00 / Mieux communiquer



**Centre de jour - Résidence TAMARIS**  
**Avenue Léon Grosjean, 79**  
**11140 Evere**

**TARIF**  
2,50 EUR  
PAR ATELIER

**Minimum 4 - Maximum 10 participants**  
**Réservation obligatoire**

### Les intervenants



Sophie Szynal  
Psychologue clinicienne

## INFO ET RESERVATIONS

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