

Le centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic) Outre-Maine a son si ge à **Avrill **. Il rayonne dans treize communes environnantes, où il organise des formations pour les aidants familiaux.



« **Prendre soin de soi est une nécessité vitale pour rester en bonne santé, et continuer son rôle d'aidant.** » Ils sont ainsi près de 100 000 en Maine-et-Loire, à accompagner un proche handicapé ou  g  en perte d'autonomie.

Estelle Berthelot,
coordinatrice du Clic Outre
Maine.

Une formation, intitulée « Aider un proche sans s'épuiser », se déroulera prochainement à Saint-Lambert-la-Potherie. Une psychologue interviendra lors de cette journée, dont les objectifs sont de « **prendre conscience de la spécificité d'être aidant à domicile et des risques d'isolement et d'épuisement que cela implique, de partager ses expériences et de savoir se faire aider** ».

Un recueil des attentes des stagiaires sera fait. Ensuite, après des apports théoriques, les aidants pourront échanger leurs expériences. « **Le stage démarrera s'il y a au moins cinq participants. Sinon, il sera annulé** », prévient Estelle Berthelot, coordinatrice du Clic Outre-Maine.

Vendredi 25 septembre, de 10 h à 16 h, formation à Saint-Lambert-la-Potherie. Inscriptions au 02 41 05 11 08, ou courriel à : clic.ainesoutremaine@wanadoo.fr