

Depuis dix ans, c'est une aide aux aidants

La garde à domicile des personnes dépendantes implique beaucoup les proches. Le Clic Outre-Maine les soutient.



Une quinzaine d'aidants, ayant participé à des ateliers de la pause-café, sont venus fêter les dix ans du Clic Outre-Maine.

Dix centres locaux d'information et de coordination en gérontologie (Clic) existent dans le département. Celui d'Outre-Maine, basé à Avrillé, intervient dans treize communes au nord d'Angers. Il vient de fêter ses dix ans d'existence.

Le centre propose un service gratuit aux seniors et à leur famille. Il s'agit de leur apporter une réponse adaptée aux problématiques de l'avancée en âge et du maintien à domicile.

« Il s'adresse à toute personne de plus de 60 ans et à son entourage. Mais aussi aux professionnels en lien avec tous ceux qui rencontrent des difficultés dans leur quotidien », rappelle Amandine Puche, nouvelle coordinatrice au Clic Outre-Maine.

Les missions se partagent entre des temps d'information, d'accompagnement personnalisé, de formation et de conférence. Depuis 2012, le Clic propose aussi, chaque

deuxième jeudi du mois, une pause-café destinée aux aidants. Elle se déroule dans la salle collective du Square des Âges, résidence pour personnes âgées.

« Un noyau dur d'aidants s'est créé. Certains ont tissé des liens d'amitié et se retrouvent en dehors de nos actions, confie Estelle Berthelot, autre coordinatrice. La difficulté pour chacun est de savoir reconnaître qu'il a besoin de souffler. Besoin aussi d'échanger sur son quotidien parfois difficile à vivre. La pause-café et nos formations y aident. »

Le prochain atelier aura lieu le 14 janvier, et abordera la maladie d'Alzheimer. Puis, le 11 février, place à un temps de relaxation et de bien-être avec du shiatsu. Le 10 mars, il s'agira d'un temps psychologique sur le couple.

Contact : Clic des aînés Outre-Maine, au 02 41 05 11 08 ; courriel à : clic.ainesoutremaine@wanadoo.fr