

# LA RENCONTRE DES AIDANTS

## LARDY

2026

15  
JANVIER

### *La charge mentale de l'aidant*

Animée par Julie DUBOIS, psychologue



De 14h00 à  
16h00

12  
FEVRIER

### *Le sentiment de culpabilité*

Animée par Monika GAIRE, psychologue

19  
MARS

### *Les mesures de protection juridique*

Animée par AGE91



CCAS de LARDY  
Espace Simone  
VEIL  
35 rue de Verdun  
91510 LARDY

09  
AVRIL

### *Le déuil blanc*

Animée par Monika GAIRE, psychologue

21  
MAI

### *Et moi dans tout ça, l'impression d'avoir disparu*

Animée par Julie DUBOIS, psychologue

11  
JUIN

### *Oublis, désorientation, isolement, agressivité : s'informer pour mieux comprendre*

Animée par Sandra VITORINO & Elodie LELONG, infirmières au CHSE

02  
JUILLET

### *L'après-aidance*

Animée par Monika GAIRE, psychologue

10  
SEPT.

### *Gestion du stress : techniques de régulation émotionnelle*

Animée par Julie DUBOIS, psychologue

08  
OCT.

### *Gérer ses émotions face à la dépendance d'un proche*

Animée par Monika GAIRE, psychologue

12  
NOV.

### *Le nine, c'est bon pour moi (yoga du nine)*

Animée par la BOITE À LOL

10  
DEC.

### *Bilan : Ce que cette expérience m'apprend et moment convivial*

Animée par le CLIC Sud Essonne