



L'ASBL Aidants Proches Bruxelles vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2025. Nous vous souhaitons une année riche de rencontres dynamisantes, de temps de pause pour reprendre votre souffle, d'activités qui vous ressercent.

De notre côté, l'équipe est enthousiaste pour cette nouvelle année et vous propose de découvrir notre programme d'activités tant pour les aidants proches que pour les professionnels du secteur social-santé.

## Activités pour les aidants proches

Découvrez notre programme d'activités pour les aidants proches : nous vous proposons 9 activités entre janvier et juin 2025 !

**SÉANCE D'INFORMATION  
LOI DE RECONNAISSANCE  
DES AIDANTS-PROCHES**

**EN LIGNE**

**Le 27 janvier de 18h à 19h30**

 

**Informations au 02/474.02.55**  
**Inscription via le QR code ou par téléphone**

Une séance d'information sur la loi de reconnaissance des aidants proches

- En ligne :
- 27 janvier de 18h à 19h30

Vous vous demandez ce qu'est ce statut ?

Qui y a droit ?

À quelle.s condition.s ? Quels sont les avantages ?

Et bien d'autres questions encore ?

Alors nous vous invitons à participer à notre séance d'information ouverte tant aux aidants proches qu'aux professionnels, étudiants, citoyens !

Inscription



**ATELIER**

**Prendre soin de soi,  
découvrez les fleurs de Bach !**

 Lundi 17 février 2025 - De 10h à 12h  
 1020 Laeken

 

Un atelier sur les fleurs de Bach

- 17 février de 10h à 12h
- À la Maison de l'Aidance à Laeken
- Prix : 2€ / personne.

Au programme : notre collègue Christine, passionnée des fleurs de Bach viendra nous parler de sa passion et de la manière dont les fleurs de Bach peuvent nous aider à prendre soin de nous.

Inscription



## ACTIVITÉS ENTR'AIDANTS

CYCLE DE GROUPES DE SOUTIEN 2025



3€ / personne / groupe ou 10€ pour les 4 groupes

Infos et inscription (obligatoire) au 02/474.02.55  
ou à [info@aidantsproches.brussels](mailto:info@aidantsproches.brussels)

Lieu : Maison de l'Aidance à Laeken (Bruxelles)

SI BESOIN DE RELAIS POUR VOTRE PROCHE,  
APPELEZ NOUS POUR Y RÉFLÉCHIR

Nos traditionnels cafés Entr'Aidants : cette année, nous lançons nos cafés Entr'Aidants via un cycle complet de 4 séances avec un thème par séance. Vous pouvez vous inscrire aux 4 sessions ou à certaines d'entre elles.

- De mars à juin 2025, horaires variés
- Prix : 3€ pour une inscription unique ou 10€ pour les 4 sessions
- Lieu : Maison de l'Aidance à Laeken
- Informations au 02.474.02.55

Inscription



# JOURNÉE RÉPIT



AIDANTS PROCHES BRUXELLES ET  
LA CASA CLARA ORGANISENT 3  
JOURNÉES RÉPIT EN 2025 POUR  
**TOUS LES AIDANTS PROCHES:**

LE **21 MARS** 2025

LE **13 MAI** 2025

LE **06 NOVEMBRE** 2025

DE 9H À 15H30



INFORMATIONS AU 02/474.02.55  
OU À INFO@AIDANTSPROCHES.BRUSSELS



Cette année encore, nous organisons 3 journées répit en collaboration avec la Casa Clara.

Au programme : massage, jacuzzi, sauna, snoezelen, échanges en groupe

- En mars, mai et novembre 2025
- De 9h à 15h30
- Prix : 20€ / personne / journée
- Lieu : Maison de l'Aidance à Laeken

Informations au 02/474.02.55.

[Inscription](#)

---



Une balade dans le parc de Laeken : c'est une façon un peu différente de prendre un temps pour soi : marcher, découvrir la nature tout en discutant.

L'accueil se fera à la Maison de l'Aidance avec un café pour un départ en groupe :

- 12 juin 2025 à 14h
- Lieu : Parc de Laeken
- Prix : 2€

Informations au 02/474.02.55.

[Inscription](#)

---

Nous espérons également pouvoir vous proposer d'autres cycles de groupes de soutien psycho-social sur d'autres communes bruxelloises.

Nous vous tiendrons informés.

---



## Formation destinée aux professionnels

Plusieurs dates en 2025

Formation | Cette année encore, les ASBL [Aidants Proches asbl](#) 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

- 20/02/2025 : Namur (Belgrade)
- 20/05/2025 : Brabant wallon (lieu à définir)
- 15/09/2025 : Liège (lieu à définir)
- 12/12/2025 : Bruxelles (Laeken)

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](mailto:formation@aidants.be).

Inscription



Les ASBL Aidants Proches Bruxelles et Aidants Proches proposent également des formations « sur site » pour des équipes.

## Informations

---



Depuis 2019, l'ASBL a mis en place un projet « réseau » : Bruxelles Région Aidante.

L'objectif ? Rassembler les professionnels, les institutions, les associations, les services autour de la thématique des aidants proches. Pour ce faire, nous proposons :

- 3 à 4 rencontres / an
- La mise en avant de toute initiative pro-aidante
- La mise en réseau des structures qui ont une attention particulière aux aidants proches.

## Informations

---

## Coin lecture



Cette année, nous vous proposerons régulièrement des partages de livres, d'articles, de films qui touchent de près ou de loin les aidants proches.

Voici le premier : *Ajouter de la vie aux jours*, Anne Dauphine Julliand. Publié aux éditions Les Arènes en octobre 2024 :

*Ce livre est le témoignage d'Anne-Dauphine Julliand, maman de 4 enfants: deux filles Thaïs et Azylis qui sont aujourd'hui décédées, un fils Gaspard qui s'est suicidé il y a bientôt 3 ans et d'un autre fils Arthur. Elle a été aidante-proche de ses deux filles. Elle a écrit plusieurs livres témoignages, un roman et a réalisé un film « Et les mistral gagnants ».*

*Pourquoi partager ce livre en ce début d'année qui semble être un témoignage lourd et difficile à entendre ?*

*Parce qu'il est lumineux aussi, qu'il parle de la vie beaucoup !*

*Il témoigne d'une vie, chahutée par des événements douloureux.*

*Il nous dit l'importance des petits pas, des petits bonheurs, nous fait l'éloge des petites choses futiles du quotidien, de l'importance d'un sourire, d'une rencontre. Il témoigne que lorsque l'on traverse une période difficile : laisser la place à la peine, aux larmes comme le ferait un enfant permet ensuite à la lumière de percer par petites touches. « Redevenir un peu un enfant » en vivant à fond les moments de joie sans culpabiliser, en vivant à fond les moments de peine et en se laissant consoler pour laisser la vie être et se poursuivre malgré les épreuves.*

*L'autrice parle de l'importance de ne pas comparer les souffrances, chaque souffrance est unique, se vit en fonction des ressources de chacun et a sa place, sa légitimité.*

Chaque aidant-proche fait comme il peut, en fonction de ses ressources, son vécu. Il n'y a pas d'aidant-proche vivant des situations plus difficiles ou plus faciles. Il y a juste ce que l'aidant-proche vit, ressent à l'instant et ce qu'il met en place à son rythme pour continuer sa vie. Le quotidien d'un aidant-proche peut être difficile, peut présenter à d'autres moments des instants de légèreté, de rire : chaque chose a sa place et peut-être vécu.



Les associations Aidants Proches et Aidants Proches Bruxelles sont là à vos côtés pour vous écouter si vous le souhaitez.

## Témoignage en vidéo

# Dons



En 2024, l'ASBL Aidants Proches Bruxelles a bénéficié de plusieurs dons. Nous tenons à chaleureusement vous remercier. Ces dons, peu importe le montant, nous aident à proposer des activités de soutien aux aidants proches, à organiser des actions de sensibilisation, à poursuivre notre lobbying politique, etc. Alors MERCI !

Nous bénéficions toujours de la déduction fiscale des dons à partir de 40€. Si vous souhaitez faire un don à l'ASBL, vous trouverez nos coordonnées bancaires ci-dessus.



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.

[Se désinscrire](#)

