



## Être aidant, être aidé

Par un intervenant spécialisé  
de l'association Brain Up



Les vendredis : 16 et  
30 janvier, 6, 13, 20 et 27  
février 2026

**De 10h à 12h**

*À destination des 60 ans et plus*

**ATELIER GRATUIT**



**Mur-de-Sologne**  
Salle de l'Aire des Loisirs  
Rue de l'Ancien Lavoir  
41230, Mur-de-Sologne



**Inscription et renseignements**  
Auprès de Madame Valvason au  
06.33.09.37.81  
[valodile@free.fr](mailto:valodile@free.fr)

Action soutenue par le Conseil départemental du Loir-et-Cher et la CNSA dans le cadre de la Commission des financeurs.



## « Être aidant, être aidé »

---

### **Mur-de-Sologne**

Les vendredis 16 et 30 janvier,

6, 13, 20 et 27 février 2026,

**De 10h à 12h**

En France, 9 aidants sur 10 apportent une aide à un membre de leur famille à domicile et, pour 49 %, il s'agit d'une personne en situation de dépendance due à la vieillesse, selon le baromètre des aidants (2015). Ce rôle est d'une grande responsabilité et amène parfois à s'oublier pour soutenir le conjoint ou le parent accompagné.

En partenariat avec l'association Brain Up, Ensemble et Solidaires de Mur-de-Sologne vous propose de participer au programme « Être aidant, être aidé ». Il est l'occasion de mieux connaître les aides pour se soulager du quotidien, de partager des expériences avec d'autres participants et d'être conseillé par une psychologue dans la manière d'agir et de communiquer avec son proche.

L'atelier se compose de 5 séances de 2 heures qui auront lieu les vendredis 16 et 30 janvier, 6, 13, 20 et 27 février 2026 de 10h à 12h. Il se déroulera au sein de la « Salle de l'aire de loisirs » située rue de l'Ancien Lavoir, 41230, Mur-de-Sologne.

L'ensemble du programme est gratuit et le nombre de places est limité. Inscrivez-vous vite auprès de Madame Valvason par téléphone au 06.33.09.37.81 ou par mail à l'adresse [valodile@free.fr](mailto:valodile@free.fr).

*Ce programme est financé grâce au soutien du Conseil départemental du Loir-et-Cher et la CNSA dans le cadre de la Commission des financeurs.*

*A propos de :*

*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)*