

VOUS ÊTES AIDANT D'UN PROCHE  
VIEILLISSANT

# CAFÉ DES AIDANTS<sup>®</sup> À SAINT MAUR

AUTOUR D'UN CAFÉ, VENEZ  
ÉCHANGER VOTRE EXPÉRIENCE  
AVEC D'AUTRES AIDANTS

Animé par des professionnelles,  
le Café Des Aidants<sup>®</sup> est un  
temps convivial d'échange et  
d'information en libre accès.



Avec le soutien de



Association Française des  
**aidants**

**RENSEIGNEMENTS ET  
INSCRIPTION AU VERSO**

Organisé par



Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne  
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services

[www.abcd94.fr](http://www.abcd94.fr)



# 2022-2023

DATES DES PROCHAINS

**CAFÉS DES AIDANTS®**



**Horaires :** de 14h00 à 16h00

**Adresse :** Café Le Varenne, 94 Avenue du Bac, 94210 La Varenne Saint-Hilaire

**Les intervenantes :** Olga Khomenko (psychologue clinicienne) et Laurence Gastard (infirmière coordinatrice)

MARDI 20 SEPTEMBRE 2022	Être aidant. « J'en fait trop ou pas assez ? »
MARDI 11 OCTOBRE 2022	Comment ne pas culpabiliser ?
MARDI 15 NOVEMBRE 2022	L'évolution des relations : non, être aidant ce n'est pas être parent de son proche. Qu'est-ce qu'un Deuil Blanc? Comment dédramatiser avec l'humour ?
MARDI 13 DÉCEMBRE 2022	Comment rester en bonne santé et éviter le burn-out ?
MARDI 10 JANVIER 2023	Vacances, c'est un projet qui se construit
MARDI 07 FÉVRIER 2023	Pourquoi est-ce difficile d'accepter de l'aide et/ou de déléguer votre place dans les soins ?
MARDI 07 MARS 2023	Comment parler à votre famille de votre proche vieillissant ?
MARDI 11 AVRIL 2023	Mieux comprendre pourquoi les aides mise en place sont rejetées le proche ?
MARDI 16 MAI 2023	Faut-il avoir peur des maisons de retraite ?
MARDI 13 JUIN 2023	Retour sur l'année passée ensemble et réflexions sur les thèmes à venir

**Tarif :** Atelier offert par la Maison des Aidants, consommation à votre charge

**Renseignements et inscription auprès de la Maison des Aidants :**

06 08 85 83 28

01 74 02 05 71

maisondesaidants@abcd94.fr

