

**Vous accompagnez un proche  
malade, en situation de handicap  
ou dépendant du fait de l'âge ?**



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**SAINT CYR AU MONT-D'OR**

**Autour d'un café, venez échanger  
votre expérience avec d'autres aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps  
convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :





Café des  
aidants®

ST CYR MT-D'OR

Venez partager un café  
et échanger votre expérience

Un Jeudi par mois De 10h30 à 12h

ACCES LIBRE

## PROGRAMME 2023



### **Jeudi 12 janvier**

La maladie l'a tellement changé : comment rester en lien quand on ne reconnaît plus son proche ?

### **Jeudi 02 février**

Tensions et conflits dans la relation avec mon aidé/soignants/famille...: qu'est-ce que la médiation familiale ?

### **Jeudi 16 mars**

J'accompagne mon proche malade, comment vivre tous ces sentiments que cela suscite en moi ?

### **Jeudi 06 avril**

Être aidant dans la durée. Comment ne pas s'épuiser ?

### **Jeudi 11 mai**

Quelle est ma place d'aidant(e) ? Comment accepter mes propres limites ... me faire aider ?

### **Jeudi 08 juin**

Comment me faire du bien pendant les vacances ?

### **Jeudi 06 juillet**

Face aux troubles de mon proche : que faire ? Décider à sa place ? Que lui dire, lui cacher ou lui interdire ? Comment respecter sa liberté ?

### **Jeudi 14 septembre**

Et s'il n'était plus possible que mon proche reste à domicile ?

### **Jeudi 12 octobre**

Je ne vis plus qu'au rythme de la maladie... Comment prendre soin de moi-même au quotidien ? Comment préserver les moments de détente et ma vie sociale ?

### **Jeudi 16 novembre**

Le labyrinthe des aides : par où commencer ?

### **Jeudi 14 décembre**

Retour sur l'année. Perspectives de l'année à venir



À cette adresse :

MECS Les Angelières  
34 Route de Saint-Romain  
69450 Saint Cyr au Mont-d'Or



Contact :

Mme Cinquino  
06 13 14 58 43

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

