

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**Brétigny sur Orge**

**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®

Brétigny sur Orge

Nous vous donnons rendez-vous, un mardi après-midi par mois, de 15h00 à 16h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME de l'année 2023

**Mardi 3 janvier 2023**

Lourdeur et complexité des démarches administratives, comment s'y retrouver et trouver l'énergie pour les faire ?

**Mardi 7 février 2023**

Introduire un relais professionnel dans la relation aidant/aidé

**Mardi 7 mars 2023**

« Mon proche ne veut pas d'aide » : la gestion du refus

**Mardi 4 avril 2023**

Le risque d'épuisement des aidants

**Mardi 9 mai 2023**

Comment gérer, mettre de la distance vis-à-vis du regard des autres ?

**Mardi 6 juin 2023**

Anticiper des positions, décisions à prendre pour soi et le proche

**Mardi 12 septembre 2023**

Prendre soin de soi et de sa santé

**Mardi 10 octobre 2023**

Accepter ou pas et gérer les nouveaux rôles et missions des aidants dans l'accompagnement

**Mardi 7 novembre 2023**

Les limites de l'accompagnement et ses propres limites, comment les repérer ?

**Mardi 5 décembre 2023**

Les solutions d'accueil ou d'hébergement pour mon proche, l'importance du répit



À cette adresse :

Café CAPPUCINO  
2 Rue Fain  
91220 Brétigny sur Orge



Contact :

CLIC Orgessonne  
Anne CHERPIN  
01.64.90.61.84  
a.cherpin@clic-orgessonne.fr

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

