

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



Café des aidants[®]

Milly la Forêt

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 :



Association Française des
aidants

Essonne
TERRE D'AVENIRS

Nous vous donnons rendez-vous, un mardi après-midi par mois, de 14h30 à 16h00, autour d'un thème.

PROGRAMME de l'année 2023

Mardi 10 janvier 2023

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

Mardi 14 février 2023

Introduire un relais professionnel dans la relation aidant/aidé

Mardi 14 mars 2023

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

Mardi 11 avril 2023

Le risque d'épuisement des aidants

Mardi 16 mai 2023

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

Mardi 13 juin 2023

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

Mardi 19 septembre 2023

Prendre soin de soi et de sa santé

Mardi 17 octobre 2023

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

Mardi 14 novembre 2023

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

Mardi 12 décembre 2023

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



A cette adresse :
ESPACE CULTUREL PAUL BEDU
8 bis Rue Farnault
91490 Milly-la-Forêt



Contact :
CLIC ORGESSONNE - Anne CHERPIN
01.64.90.61.84
a.cherpin@clic-orgessonne.fr