

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



Café des aidants[®]

La Maison de Gaston

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®**

Maison Gaston

Nous vous donnons rendez-vous, 3^{ème} mardi du mois, de 14h30 à 16h30, autour d'un thème.

PROGRAMME 2022

Mardi 22/02/2022

Comment je gère les émotions et les ressentis de la personne accompagnée ?

Mardi 15/03/2022

Comment je gère mes émotions, mes ressentis en tant que proche aidant ?

Mardi 5/04/2022

Et moi dans tout ça ?

Mardi 17/05/2022

Mes limites : les repérer, savoir les exprimer ?

Mardi 21/06/2022

Est-ce-que j'ai le droit de dire non et comment je peux le formuler ?

Mardi 20/09/2022

Et ma confiance... elle en est où ?

Mardi 18/10/2022

Quelle place à mon rôle d'aidant dans ma vie ?

Mardi 15/11/2022

Qu'est ce qui m'enrichit dans la relation d'aide ?

Mardi 20/12/2022

Me ressourcer pour ne pas m'épuiser ?



À cette adresse :

La Maison de Gaston – 57 rue joackim du
bellay, 72 000 Le Mans



Contact :

02 43 18 81 05
contact@lamaisonde
gaston.org