

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



Café des aidants[®]

Du Sud Lochois

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

**Pendant le Café, nous
pouvons proposer une
activité à votre proche**



Anna LINDE
07.82.08.58.82

**Pour venir jusqu'au
Café, nous pouvons
vous aider**

Organisé par :



Avec le soutien de :



Nous vous donnons rendez-vous, un jeudi par mois, de 14h30 à 16h15, autour d'un thème.

PROGRAMME 2023

 **Jeudi 26 janvier 2023**

Ma colère, mes frustrations et ma culpabilité

 **Jeudi 23 février 2023**

Nos gestes d'aidants ; entre technicité et tendresse

 **Jeudi 30 mars 2023**

Aidant/Aidé, quelle intimité

 **Jeudi 27 avril 2023**

Partager pour ne pas s'épuiser

 **Jeudi 25 mai 2023**

S'autoriser du répit ? Comment et quoi ?

 **Jeudi 29 juin 2023**

Devenir « aidant.e »... Rester soi-même.

 **Jeudi 31 août 2023**

Aider avec ses émotions

 **Jeudi 28 septembre 2023**

Ses idées noires

 **Jeudi 26 octobre 2023**

Ce qui vient de sa maladie et ce qui vient de lui/elle

 **Jeudi 30 novembre 2023**

Prendre des décisions, avec lui, à sa place, avec d'autres



Café des Aidants itinérant

 **À : LIGUEIL**
Maison Magnificat :
11 avenue des Martyrs

 **À : BETZ LE CHÂTEAU**
Café de l'union :
Place Henri-Fulgence Gabillet

 **À : ABILLY**
Salle polyvalente :
Place de la mairie

 **Contacts : Anna LINDE 07.82.08.58.82 anna.linde@famillesrurales.org**

Le Café des aidants est soutenu pas nos partenaires :