

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**CERNY**

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.



### A cette adresse :

LE P'TIT Cerny  
Café associatif  
1 rue de l'égalité  
91590 Cerny



### Contact :

CLIC ORGESSONNE  
Stephen PETIT  
01.64.90.61.84  
s.petit@clic-orgessonne.fr



Avec le soutien financier de  
la conférence des financeurs pilotée  
par le département de l'Essonne :



Nous vous donnons rendez-vous, un  
vendredi après-midi par mois, de  
14h00 à 15h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME de l'année 2024

**12 Janvier 2024**

Perte d'autonomie et dépendance : les différences

**9 février 2024**

Aides et droits de l'aidant et de l'aidé

**8 mars 2024**

Les relations avec mon entourage

**5 avril 2024**

Les signes de l'épuisement de l'aidant : comment les reconnaître et les prévenir ?

**17 mai 2024**

S'adapter à l'évolution de mon proche

**14 juin 2024**

Prendre soin de soi et de sa santé

**20 septembre 2024**

L'entrée en institution : comment et quand la préparer ?

**11 octobre 2024**

Vie d'aidant/Vie sociale : comment concilier les deux ?

**8 novembre 2024**

Etre aidant, parler de mon expérience

**13 décembre 2024**

L'importance du répit, où le trouver et comment ?



**A cette adresse :**

LE P'TIT Cerny  
Café associatif  
1 rue de l'égalité  
91590 Cerny



**Contact :**

CLIC ORGESSONNE  
Stephen PETIT  
01.64.90.61.84  
s.petit@clic-orgessonne.fr