

**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 2025

 **Jeudi 30 janvier 2025**

Notre Café des Aidants

 **Jeudi 27 février 2025**

Vies sociales, affectives et sexuelles ; poursuivons nos échanges

 **Jeudi 27 mars 2025**

Envisager la fin de vie : la sienne, la mienne

 **Jeudi 24 avril 2025**

Si je m'autorisais à penser à moi ; j'aimerais/je ferai...

 **Jeudi 22 mai 2025**

Ce témoignage, mon histoire, mes émotions

 **Jeudi 26 juin 2025**

Comment accepter "l'aide extérieure" pour nous et avec lui/elle

 **Jeudi 28 août 2025**

Différentes façons d'aider

 **Jeudi 25 septembre 2025**

Quand je ne peux plus tenir mes promesses

 **Jeudi 30 octobre 2025**

Faire face à l'épuisement : reconnaître les signes, les prévenir et les "gérer"

 **Jeudi 27 novembre 2025**

Les périodes festives ?



**Anna LINDE**

[proches-aidant.fd37@famillesrurales.org](mailto:proches-aidant.fd37@famillesrurales.org)  
07.82.08.58.82

# Café des Aidants



*Café des  
aidants®*

Du Sud Lochois



itinérant



## *Tourne entre les 3 communes d'un mois sur l'autre*



**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



**NOS TEMPS**  
**CONVIVIALITE/BIEN-ÊTRE**



Dates fixées avec  
les participants

Une visite

Un repas  
partagé



Le : .....



Le : .....



**Anna LINDE**

[proches-aidant.fd37@famillesrurales.org](mailto:proches-aidant.fd37@famillesrurales.org)  
07.82.08.58.82

# Prise en charge gratuite de votre proche

Afin de ne pas laisser votre proche seul sur la durée du  
Café, nous vous proposons des prises en charge  
gratuites et adaptées :

- L'accueil de jour de Marjolaine
- Un atelier avec une professeure de yoga et  
sophrologue.

Cette activité est adaptée à un public avec des  
capacités et contraintes différentes (problème de  
motricité, problème cognitifs, démence, autisme, etc...)

## Sur inscription



@ Fédération Familles Rurales  
d'Indre-et-Loire



[www.famillesrurales37.org](http://www.famillesrurales37.org)

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

