

NOUVEAU CAFE DES AIDANTS

Organisé par :



Soutenu par :



Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :



C'EST QUOI ?



- ❖ Un groupe de parole entre aidants gratuit
- ❖ Animé par une psychologue et la conseillère technique du soutien aux proches aidants de Familles Rurales 37
- ❖ Autour de sujets concernant les proches aidants.



POUR QUI ?



Tous les proches aidants :

Toute personne qui accompagne un proche en perte d'autonomie
(Personne âgée, personne en situation de handicap, personne
malade, etc)



POURQUOI ?



- ❖ Echanger avec des personnes qui vivent des situations similaires
 - ❖ Exprimer vos émotions et ressentis dans un cadre confidentiel
 - ❖ Trouver des informations ou idées auprès d'autres aidants et des professionnels
 - ❖ Souffler et partager autour d'un café



QUAND ET OU ?



Tous les derniers **mardis** du mois,
de **14h30 à 16h**

À la Maison Sport Santé Second Souffle /
Espace Fit' Santé – place du marché :

2 rue du 11 novembre 1918
37330 Château-la-Vallière



PROGRAMME 2022



Mardi 25 janvier 2022

Être aidant, parlons-en...

Mardi 22 février 2022

J'aide un proche, ai-je besoin d'aide ?

Mardi 29 mars 2022

Ma vie d'aidant, ma vie d'avant.

Mardi 26 avril 2022

Être aidant : tous ces petits gestes du quotidien

Mardi 31 mai 2022

Quelles clés pour communiquer avec mon proche ?

Mardi 28 juin 2022

Je reste en forme pour mieux l'aider

Mardi 30 août 2022

Mes émotions, mes sentiments, parlons-en...

Mardi 27 septembre 2022

J'aide un proche : limites et responsabilités

Mardi 18 octobre 2022

Être aidant et partager...

Mardi 29 novembre 2022

Les richesses de la relation d'aide



PRISE EN CHARGE DU PROCHE



- ❖ Pour vous aider à vous libérer du temps pour participer au Café des Aidants
- ❖ Pour faire découvrir à votre proche des activités adaptées à sa condition
- ❖ L'association FIT Santé propose une activité sportive adaptée
 - ❖ Gratuit et sur inscription



CONTACTS

Anna LINDE

Conseillère Technique de soutien aux proches aidants

anna.linde@famillesrurales.org

07 82 08 58 82 - 02 47 39 37 51

 [@familles.rurales.37](https://www.facebook.com/familles.rurales.37)

<https://centre-val-de-loire.famillesrurales.org/47/indre-et-loire-37>

