

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



# *Café des aidants*<sup>®</sup>

**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 :





Café des aidants®

Du Sud Lochois

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 :

