

## Prise en charge gratuite de votre proche

Afin de ne pas laisser votre proche seul sur la durée du Café, nous vous proposons un atelier avec une socio-esthéticienne : activité de bien-être de stimulation cognitive via les sens. Cette activité est adaptée à un public avec des capacités et contraintes différentes (problème de motricité, problème cognitifs, démence, autisme, etc...)

Sur inscriptions



@ Fédération Familles Rurales d'Indre-et-Loire



www.famillesrurales37.org

Le *Café des aidants* est soutenu par nos partenaires :

**FONJEP**  
Fédération des associations de parents de l'école publique



**Carsat** Centre-Val de Loire

Conférence des **Financeurs** d'Indre-et-Loire

**Udaf** Indre-et-Loire  
UNIS POUR LES FAMILLES



**FDVA** FORUM FAMILIAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE RURALES

Centre-Val de Loire

**malakoff humanis**

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE **agirc-arrco**

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



## Café des aidants®

**Val d'Amboise**

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

Si besoin, contactez nous !

Pour venir jusqu'au Café, nous pouvons vous aider

Organisé par :

**Familles rurales**  
Vivre mieux !  
INDRE-ET-LOIRE



Avec le soutien de :

Loire-Touraine

**CLS** CLUSEL CLUSAL CLUSAL CLUSAL

Association Française des **aidants**



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

## PROGRAMME 2025

**Lundi 03 février 2025**

Notre Café des Aidants

**Lundi 03 mars 2025**

La vie sociale, affective et sexuelle lorsqu'on est proche aidant

**Lundi 07 avril 2025**

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

**Lundi 05 mai 2025**

Envisager la fin de vie : la sienne, la mienne

**Lundi 02 juin 2025**

Ce témoignage, mon histoire, mes émotions

**Lundi 07 juillet 2025**

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

**Lundi 01 septembre 2025**

Différentes façons d'aider

**Lundi 06 octobre 2025**

Quand je ne peux plus tenir mes promesses...

**Lundi 03 novembre 2025**

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

**Lundi 01 décembre 2025**

Les périodes festives ?



Mairie de Nazelles-Négron  
Rue Louis Viset, 37530 NAZELLES-NEGRON



## NOS CAFES SPECIAUX



### PRINCIPE

Une à deux fois par an, nous proposons un Café supplémentaire co-animé par une animatrice du Café, et un/une professionnel/le de santé.

### PROGRAMME 2025

Les risques de fausses routes  
- recettes et positions

Les gestes de premier secours :  
PSC1 (en deux temps)



Diététicienne



ANIMS 37



Le : .....



Le : .....

Le : .....



### NOS TEMPS



### CONVIVIALITE/BIEN-ÊTRE

Dates fixées avec  
les participants

Une visite

Un repas  
partagé



Le : .....



Le : .....



Anna LINDE

proches-aidant.fd37@famillesrurales.org  
07.82.08.58.82