

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



# *Café des aidants*<sup>®</sup>

**De Château-la-Vallière**

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 :



Avec le soutien de :





**Café des  
aidants®**

**De Château-  
la-Vallière**

**Nous vous donnons rendez-vous,  
un mardi par mois, de 15h30 à  
17h, autour d'un thème.**

## **PROGRAMME 2024**

**Mardi 30 janvier 2024**

Et vous, comment allez-vous ?

**Mardi 27 février 2024**

Aider à domicile et aider en institution

**Mardi 26 mars 2024**

Ce qui me manque et comment le gérer ?

**Mardi 30 avril 2024**

Ce que la maladie/handicap nous a apporté ?

**Mardi 28 mai 2024**

Des intimités à partager et redéfinir

**Mardi 25 juin 2024**

Et moi, de quoi j'ai besoin ?

**Mardi 27 août 2024**

Aujourd'hui, libre à vous !

**Mardi 24 septembre 2024**

La vie sociale, affective quand on est proche aidant

**Mardi 29 octobre 2024**

Les colères, les frustrations et les culpabilités

**Mardi 26 novembre 2024**

L'entraide



Jardin Public, 6 Rue de Lezay  
Marmesia, 37330 Château-la-Vallière



## NOS CAFES SPECIAUX



Un autre mardi  
De 15h à 17h

## PRINCIPE

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

## PROGRAMME 2024

Comment lever, assoir, bouger son proche  
sans tomber ou se faire mal



Le : .....



Kinésithérapeute



## NOS TEMPS CONVIVIALITE/BIEN-ÊTRE



Dates fixées avec  
les participants

Un repas  
partagé



Le : .....

Une visite :  
Cyclo rail



Le : .....



Anna LINDE

[anna.linde@famillesrurales.org](mailto:anna.linde@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 Saint-Christophe-sur-le-Nais
- 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



Espace Fit'Santé  
Rue du 11 novembre 1918  
37330 Château-la-Vallière



@ Fédération Familles Rurales  
d'Indre-et-Loire  
[www.famillesrurales37.org](http://www.famillesrurales37.org)



Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

