

**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
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



Le :

Un repas
partagé



Le :



Anna LINDE

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

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

