

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**Brétigny sur Orge**

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.

Organisé par :



Avec le soutien de :





Nous vous donnons rendez-vous, un mardi après-midi par mois, de 15h00 à 16h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME année 2020/2021

Durant l'épidémie de Covid-19, une inscription est obligatoire pour organiser nos rencontres dans le respect des règles sanitaires. Le port du masque est obligatoire. Merci de votre compréhension.

**8 septembre 2020**

**Nos besoins en tant qu'aidant ? Reconnaître les priorités.**

**13 octobre 2020**

**Comprendre et utiliser les dispositifs d'aide aux familles aidantes**

**10 novembre 2020**

**La solitude de l'aidant**

**8 décembre 2020**

**Le refus, comment m'y prendre pour que mon proche accepte une aide, un changement ?**

**12 janvier 2021**

**Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.**

**9 février 2021**

**Les conseils et le regard des autres, comment y faire face ?**

**9 mars 2021**

**Coordonner et faciliter les relations avec les intervenants professionnels**

**6 avril 2021**

**Gérer ses émotions, colères et conflits...**

**25 mai 2021**

**Etre aidant et après ?**

**22 juin 2021**

**Pas de congé pour les aidants ! Trouver du répit, où et comment ?**



À cette adresse :

Café CAPPUCINO  
2 Rue Fain  
91220 Brétigny sur Orge



Contact :

CLIC Orgessonne  
Anne CHERPIN  
01.64.90.61.84  
a.cherpin@clic-orgessonne.fr

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

