

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



# *Café des aidants*<sup>®</sup>

**Du Ridellois**

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®**

**Du Ridellois**

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

## **PROGRAMME 2024**

**Jeudi 01 février 2024**

Aujourd'hui, libre à vous !

**Jeudi 07 mars 2024**

Aider à domicile et aider en institution

**Jeudi 04 avril 2024**

L'entraide

**Jeudi 02 mai 2024**

Des intimités

**Jeudi 06 juin 2024**

Nos beaux moments

**Jeudi 04 juillet 2024**

Et moi, de quoi j'ai besoin ?

**Jeudi 05 septembre 2024**

Et vous, comment allez-vous ?

**Jeudi 03 octobre 2024**

La vie sociale, affective et sexuelle quand on est proche aidant

**Jeudi 07 novembre 2024**

Les colères, les frustrations et les culpabilités

**Jeudi 05 décembre 2024**

Ce qui me manque et comment le gérer ?



Centre de Loisir Familles Rurales du Ridellois  
52 avenue de la Gare 37190 Azay le Rideau

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



## NOS CAFES SPECIAUX



Un autre jeudi  
De 14h15 à 16h15

## 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 : 13/06/24



Kinésithérapeute



## NOS TEMPS CONVIVIALITE/BIEN-ÊTRE



Dates fixées avec  
les participants

Un repas  
partagé



Le : .....

Atelier  
Chant ou  
psychophonie



Le : .....



Anna LINDE

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 un atelier avec une socio-esthéticienne : activité de bien-être et 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 inscription**



Centre de Loisir Familles Rurales du Ridellois  
52 avenue de la Gare 37190 Azay le Rideau

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

