

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**La Cigale et La Fourmi**

**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 :





Café des  
aidants®

MALAUNAY

Nous vous donnons rendez-vous, un mardi ou samedi par mois, de 14h à 15h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME année 2021 2022

ATTENTION !

Dates et thèmes  
sont indicatifs,  
ils pourraient  
être modifiés.  
Appeler avant  
au  
06 02 30 35 68

**Mardi 22 juin 2021**

Que signifie « être aidant »

**Mardi 06 juillet 2021**

Une histoire d'aide, une histoire à partager

**Mardi 07 septembre 2021**

Je m'adapte à l'état de mon proche

**Samedi 16 octobre 2021**

Aider sans s'épuiser

**Mardi 02 novembre 2021**

Les limites du maintien à domicile, quelles alternatives ?

**Mardi 07 décembre 2021**

Les fêtes approchent ; ma famille, mes amis, un soutien pour moi ?

**Samedi 08 janvier 2022**

Aider un proche au quotidien... entre amour et devoir

**Mardi 01 février 2022**

De ma vie d'avant à ma vie d'aujourd'hui

**Mardi 08 mars 2022**

S'y retrouver dans le labyrinthe des dispositifs

**Mardi 29 mars 2022**

Prendre soin de soi quand on est aidant ; oui, mais comment ?

**Samedi 30 avril 2022**

Me faire aider par un professionnel du domicile, oui mais...



À cette adresse :

La Cigale et La Fourmi,  
270 Route de Dieppe à Malaunay



Contact :

06 02 30 35 68

lacigaleetlafourmi76@gmail.com

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :



Créer les centres de soins de proximité

