CAFÉ DES AIDANTS

VILLE-SUR-ARCE

A destination des aidants de personnes âgées, dépendantes, en perte d'autonomie ou en situation de handicap

PLATEFORME DE RÉPIT
2026-2027

ADMR
pour tous, toute la vie, partout

LE CAFÉ DES AIDANTS

Qu'est-ce que c'est ?



Le Café des Aidants est un lieu de rencontres, d'échanges et d'informations destiné aux personnes qui accompagnent un proche âgé, dépendant, en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

Les rencontres sont animées par une psychologue et une infirmière coordinatrice, qui proposent un cadre convivial favorisant la parole et les échanges entre participants.

Qu'est-ce que je peux y trouver ?

UN ESPACE D'EXPRESSION ET DE PARTAGE

Chacun peut parler librement de son quotidien, de ses difficultés et de ses réussites.

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Etre écouté, compris et accompagné dans un cadre bienveillant.

UN DÉCRYPTAGE ET UN APPUI

Mieux comprendre les maladies et leurs mécanismes.

DES CLÉS POUR AMÉLIORIER MON QUOTIDIEN

Prendre du temps pour soi, souffler et prévenir l'épuisement.

UNE DYNAMIQUE DE SOUTIEN MUTUEL

Rencontrer d'autres aidants, partager des conseils et rompre l'isolement.

DES INFORMATION SUR LES RESSOURCES LOCALES

Découvrir les dispositifs et les professionnels pouvant accompagner les aidants.

CALENDRIER DES RENCONTRES 2026-2027

Un jeudi par mois — *De 14h30 à 16h00*

Maison de Champagne Chassenay d'Arce,
11 Rue du Pressoir, 10110 VILLE-SUR-ARCE

2026

- **Jeudi 15 octobre 2026 : Aider un proche, qu'est-ce qu'être aidant ?**
- **Jeudi 19 novembre 2026 : Auto-massages avec Aurélie**
- **Jeudi 17 décembre 2026 : Accompagner un proche au quotidien**

2027

- **Jeudi 21 janvier 2027 : Relaxation sonore avec Lorène**
- **Jeudi 18 février 2027 : Aider un proche : est-il possible de fixer des limites ?**
- **Jeudi 18 mars 2027 : Yoga doux avec Cyndie**
- **Jeudi 15 avril 2027 : Mon proche, ses besoins et les miens : comment prendre soin de moi ?**
- **Jeudi 20 mai 2027 : Atelier peinture avec Victor**

Vous pouvez participer à une ou plusieurs rencontres selon vos disponibilités et vos envies.

Parce qu'aider un proche ne devrait jamais signifier être seul.

ADMR
pour tous, toute la vie, partout

INFOS PRATIQUES

OÙ ?

Maison de Champagne Chassenay d'Arce,
11 Rue du Pressoir, 10 110 VILLE-SUR-ARCE

POUR QUI ?

Tous les proches aidants qui accompagnent un proche âgé, dépendant, en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

QUAND ?

1 jeudi par mois, de 14h30 à 16h00

COMMENT PARTICIPER ?

Entièrement pris en charge et sur inscription.
Venez quand vous le souhaitez !

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS AUPRES DE :

Mme POIRSON Stéphanie : 06 45 77 00 76
PFR@FEDE10.ADMR.ORG

PLATEFORME DE RÉPIT

13 RUE DES PRÈS DE LYON

10600 LA CHAPELLE SAINT LUC

ars Agence Régionale de Santé Grand Est

Association Française des aidants

CHASSENAY D'ARCE
Maison de Vignerons