



CAFÉ DES AIDANTS

PONT-STE-MARIE

*A destination des parents et aidants
accompagnant un proche en situation de
handicap*

PLATEFORME DE RÉPIT
2026-2027

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 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 AMÉLIORER 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 INFORMATIONS SUR LES RESSOURCES LOCALES

Découvrir les dispositifs et professionnels pouvant accompagner les aidants.





CALENDRIER DES RENCONTRES 2026-2027



Un mercredi par mois



De 14h30 à 16h00



*Habitat inclusif de l'éco-quartier le Moulinet
à Pont-Sainte-Marie*

2026

-  **Mercredi 21 octobre 2026 : Aider un proche, qu'est-ce qu'être aidant ?**
-  **Mercredi 18 novembre 2026 : Auto-massages avec Aurélie**
-  **Mercredi 16 décembre 2026 : Accompagner un proche au quotidien**

2027

-  **Mercredi 20 janvier 2027 : Relaxation sonore avec Lorène**
-  **Mercredi 17 février 2027 : Aider un proche : est-il possible de fixer des limites ?**
-  **Mercredi 17 mars 2027 : Yoga doux avec Cyndie**
-  **Mercredi 14 avril 2027 : Mon proche, ses besoins et les miens : comment prendre soin de moi ?**
-  **Mercredi 19 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.



OÙ ?

*Habitat inclusif de l'éco-quartier le Moulinet
10 220 PONT-SAINT-MARIE*



POUR QUI ?

Tous les proches aidants qui accompagnent un proche en situation de handicap.



QUAND ?

Le troisième mercredi de chaque 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 BRIYS Capucine : 06 70 85 66 97
PFR@FEDE10.ADMR.ORG

PLATEFORME DE RÉPIT

13 RUE DES PRÈS DE LYON
10600 LA CHAPELLE SAINT LUC