## indre 📠



© DR SOLIDARITÉ

Le café des aidants

La Fédération Départementale Familles Rurales de l'Indre en partenariat avec l'Association Française des Aidants ont le plaisir de vous inviter au Café des aidants, à Chassignolles.

Publié le 19 novembre 2025

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Le café des aidants est un temps convivial d'échange et d'information gratuit ouvert à tous.

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

24 NOVEMBRE 2025 : Qu'est-ce qu'un aidant ? 13 AVRIL 2026 : Partager pour ne pas s'épuiser

8 DÉCEMBRE 2025 : Quels sont nos besoins et nos attentes en tant qu'aidants ?

11 MAI 2026 : S'autoriser du répit : Pourquoi et Comment ? 8 JUIN 2026 : Nos gestes d'aidants : entre technicité et tendresse

2 FÉVRIER 2026 : Aider avec ses émotions

6 JUILLET 2026 : Devenir «aidant.e» : Rester soi-même

2 MARS 2026 : Les ressources existantes sur le territoire (acteurs, Soliguide, Guide pratique CLIC 36)

14 SEPTEMBRE 2026 : Ma colère, mes frustrations et ma culpabilité 12 OCTOBRE 2026 : Ce qui vient de sa maladie et ce qui vient de lui/elle 9 NOVEMBRE 2026 : Prendre des décisions, avec lui, à sa place, avec d'autres

7 DÉCEMBRE 2026 : Les repas de famille et les fêtes

## Renseignements auprès de :

M. Alexis GODIN

**Courriel** 

Téléphone: 07 70 21 92 33

## Adress

association La Bouchure (anciens bâtiment La Grange) 12 rue des Échoppes 36400 Chassignolles



## **DÉPARTEMENT DE L'INDRE**

Place de la Victoire et des Alliés CS20639 36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h15 à 12h30 - 13h30 à 17h

02 54 27 34 36