



Café des  
aidants®

Le Poinçonnet

**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE MALADE, EN  
SITUATION DE HANDICAP OU DÉPENDANT  
DU FAIT DE L'ÂGE ?**

## **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 gratuit ouvert à tous.

Organisé par :



Avec le soutien de :



Nous vous donnons rendez-vous, un **lundi** par mois, de **10h30 à 12h00**, autour d'un thème.



## PROGRAMME 2026 - 2027

11 MAI 2026

**Qu'est-ce qu'un aidant ?**

08 JUIN 2026

**Quels sont nos besoins et nos attentes en tant qu'aidants ?**

06 JUILLET 2026

**Notre vécu d'aidant, notre ressenti**

14 SEPTEMBRE 2026

**Aider avec ses émotions**

12 OCTOBRE 2026

**Les ressources existantes sur le territoire (acteurs, Soliguide, Guide pratique CLIC 36)**

09 NOVEMBRE 2026

**Partager pour ne pas s'épuiser**

07 Décembre 2026

**S'autoriser du répit : Pourquoi et Comment ?**

18 JANVIER 2027

**Nos gestes d'aidants : entre technicité et tendresse**

15 FÉVRIER 2027

**Devenir «aidant.e» : Rester soi-même**

15 MARS 2027

**Ma colère, mes frustrations et ma culpabilité**

12 AVRIL 2027

**Ce qui vient de sa maladie et ce qui vient de lui/elle**

10 MAI 2027

**Prendre des décisions, avec lui, à sa place, avec d'autres**

### Contact

 07 70 21 92 33

 alexis.godin@famillesrurales.org

### Adresse

Espace Mis et Thiennot - Place du  
1er Mai (proche de La Poste) -  
36330 Le Poinçonnet

Le Café des aidants® est soutenu  
par nos partenaires :

