

## PROCHAINES RENCONTRES

Vendredi 10 mars 2023

Vendredi 14 avril 2023

Vendredi 12 mai 2023

Vendredi 9 juin 2023

De 10h30 à 12heures

Si vous souhaitez nous apporter vos idées, vos souhaits et connaître les thèmes, n'hésitez pas à nous contacter



Nous vous donnons rendez-vous un vendredi par mois pour aborder le thème choisi ensemble



A cette adresse :

Médiathèque  
Espace Culturel Louis Aragon  
13, avenue Jean Moulin  
07350 Cruas



Contact :

06/37/29/94/40

04/75/50/80/50

Le café des aidants est soutenu par nos partenaires :



ardèche  
LE DÉPARTEMENT



Association Française des  
aidants

Vous accompagnez un proche en situation de handicap, avec des troubles liés au spectre de l'autisme ou dépendant du fait de l'âge,



*Café des aidants*<sup>®</sup>

Cruas

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.





**8,3 millions d'entre nous accompagnent un proche en situation de maladie ou de handicap, quel que soit son âge.**

**On les appelle les aidants. Mais on les ignore bien trop souvent.**

## **Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade ou en situation de handicap ?**

Le Café des aidants de Privas vous propose de venir partager votre expérience avec d'autres personnes qui, comme vous, apportent une aide régulière à un membre de leur entourage.

Être aidant n'est pas toujours facile à gérer au quotidien et se retrouver, rencontrer d'autres personnes dans la même situation, recevoir des conseils de professionnels ou tout simplement sortir un peu du quotidien en allant boire un café peut être une belle occasion de se ressourcer.

## **Qu'est-ce qu'un café des aidants ?**

Le Café des Aidants est un lieu, un temps et un espace d'information, de rencontres et d'échanges. Il est en libre accès et ouvert à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Ces rencontres ont lieu un samedi après-midi par mois à partir de 14h.

A chaque rencontre, les animatrices vous proposent une thématique pour amorcer des échanges autour de votre vécu d'aidant.

Le café des aidants, c'est l'occasion d'échanger sur la relation d'aide en général et sur ce qui se joue au quotidien avec un proche en difficulté de vie.



**Nous vous donnons rendez-vous le 2<sup>ème</sup> vendredi du mois de 10h30 à 12 heures, sans inscription préalable**

## **Pourquoi aller au café des aidants ?**

Prendre du temps pour soi et passer un moment convivial ;

Se sentir moins seul et échanger avec des personnes qui vivent des situations similaires au quotidien ;

Recueillir des informations sur les dispositifs existants ;

Prendre conscience de la nature de son engagement auprès de son proche ;

Construire des projets pour soi et avec son proche ;

Venir sans engagement, sans inscription, gratuitement et une seule fois si on le souhaite.

*« Ça m'aide à prendre conscience du fait que j'ai besoin de temps pour moi. »*

Aidant, Eaubonne

*« Action à poursuivre et à partager, fraternité. Merci. »*

Aidant, Le Teil



**Proposé partout en France, le label Café des Aidants est initié par l'Association Française des Aidants qui milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des proches aidants**

<https://www.aidants.fr/>