

CAFÉ PARENTHÈSE

LE CAFÉ PARENTHÈSE

POUR TOUS CEUX QUI AIDENT

QUI ACCOMPAGNENT

UN LIEU RESSOURCE POUR LES AIDANTS



PÔLE SOLIDARITÉS - CCAS
02 51 81 87 20



LA CHAPELLE
SUR ERDRE



LES CAFÉS DE L'AUTOMNE SUR INSCRIPTION

Mardi 14 septembre – cabane à jeux

ÉCHANGE – INFOS SUR LA SOLIDARITÉ FAMILIALE : «QUELLES OBLIGATIONS ? LES LIMITES DU MAINTIEN À DOMICILE »

Si la majorité des français souhaite rester à domicile avec la maladie et la perte d'autonomie, de vraies questions sécuritaires se posent : réorganisation du cadre de vie, mise en place d'heures de soutien à domicile, à quel moment envisager l'entrée en institution, commencer l'accueil des jour, solliciter un séjour temporaire ? Animé par Marine Langevin, psychologue

Vendredi 24 septembre - cabane à jeux

ÉCHANGE - INFOS : « PARLONS DE TOUT SAUF DE NOTRE STATUT D'AIDANT »

Votre quotidien et vos conversations tournent sans cesse autour de la maladie, de votre proche dépendant, des soins... ? Vous avez besoin d'un temps pour vous, loin des préoccupations habituelles ? Vous n'avez plus l'occasion de bavarder? Venez vous changer les idées en discutant autour d'un café pour un moment convivial. Animé par Émilie Durand, psychologue.

Vendredi 8 octobre - Capellia

ÉCHANGE - INFOS : « L'AUTRE EST MALADE, MAIS JE SOUFFRE AUSSI »

La place que prend la maladie au quotidien a tendance à masquer la souffrance de l'aidant dont la santé mentale conditionne pourtant le maintien à domicile. À force de se concentrer sur les besoins du malade, l'aidant s'oublie et s'isole. Pour éviter ce phénomène il faut prendre conscience de sa souffrance et se faire aider par l'entourage

Animé par Émilie Durand, psychologue

Vendredi 15 octobre - Capellia

ÉCHANGE - INFOS : « CETTE MALADIE, JE N'ARRIVE PAS À L'ACCEPTER »

Difficile de voir un proche se perdre dans des lieux pourtant connus, préparer le dîner à 8h du matin ou oublier les noms de personnes familières. Si difficile qu'on peut avoir tendance à mettre ces événements sur le compte de la fatigue ou à les minimiser. Venez échanger entre aidants pour apprendre à faire avec la maladie et accepter les changements à venir.

Animé par Marine Langevin, psychologue

Mardi 9 novembre - cabane à jeux

ÉCHANGE – INFOS : « SE FAIRE AIDER QUAND ON EST AIDANT »

La tâche de l'aidant est épuisante et si la situation dure, il faut pouvoir se faire aider pour prendre du répit et ainsi préserver (ou rétablir) l'équilibre du quotidien à domicile. Entre les aides au ménage, les repas, les courses, les soins et l'accompagnement en général, il est parfois difficile de prioriser. Venez discuter pour préciser vos besoins, vous renseigner sur les différentes formes d'aides et les démarches à suivre.

Animé par Marine Langevin, psychologue

Vendredi 19 novembre- cabane à jeux

**ATELIER RÉPIT ET RESSOURCEMENT :
LE JEU « DES RÉCITS ET DES VIES »**

Un jeu pour se raconter, être écouté, transmettre, donner du sens aux histoires de sa vie avec émotion et poésie : venez l'essayer !

Animé par Émilie Durand, psychologue

Vendredi 10 décembre- cabane à jeux

ATELIER RÉPIT ET RESSOURCEMENT : JOUONS ENSEMBLE

Au programme jeux de société et convivialité

Animé par Émilie Durand, psychologue

Mardi 21 décembre - salle Pierre de Rosa

ÉCHANGE - INFOS : « IL OUBLIE : LE FAIT-IL EXPRÈS ? »

On sait bien que la maladie cause des problèmes de mémoire, mais lorsqu'on est confronté à un proche qui repose sans cesse les mêmes questions, on en vient à se demander s'il ne le fait pas exprès. Avec la fatigue on s'agace plus facilement, et les oublis peuvent devenir source de conflit. Comment faire pour mieux comprendre et mieux supporter ces troubles ? Venez en discuter avec d'autres aidants et une psychologue spécialisée dans ce domaine.

Animé par Marine Langevin, psychologue

**LES "CAFÉ PARENTHÈSE"
ONT LIEU DE 14H30 À 17H
À LA CABANE À JEUX
12 RUE JEAN JAURÈS
ET À CAPELLIA
CHEMIN DE ROCHE BLANCHE**