

## PROCHAINES RENCONTRES

**Vendredi 19 janvier 2024**  
Aider sans limite ?

**Vendredi 23 février 2024**  
Mon entourage ne comprend pas mon engagement, comment lui expliquer ?

**Vendredi 15 mars 2024**  
Quand la maladie s'imisce dans la relation

**Vendredi 26 avril 2024**  
Où trouver des solutions de répit ?

**Vendredi 17 mai 2024**  
Et moi dans tout ça ?

**Vendredi 21 juin 2024**  
Et si je partais en vacances ?



Nous vous donnons rendez-vous un vendredi par mois de 14h30 à 16h30 autour d'un thème



A cette adresse :

Bar Restaurant  
Terminus Château

9 avenue de Nogent,  
94300 Vincennes

Plan d'accès :



Contact :

06 27 82 58 88

aidant@mri94.fr

Le café des aidants est soutenu par nos partenaires :



**Vous accompagnez**

**un proche malade,**

**en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**La rencontre des aidants**

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.



La rencontre des Aidants  
Maison de Retraite Intercommunale  
Fontenay, Vincennes,  
Saint Mandé, Montreuil





**11 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 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 vendredi après-midi par mois, de 14h30 à 16h30.

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 un vendredi par mois de 14h30 à 16h30**

## **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**



**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/>