

AIDE AUX AIDANTS



Programme d'octobre 2023 à juin 2024

Vous aidez régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap ?
Vous vous sentez stressé-e, fatigué-e, isolé-e, ou vous rencontrez des difficultés
à faire face au quotidien ? Nous vous accompagnons.

Toutes les rencontres sont gratuites
Inscriptions et renseignements au 02 51 78 32 32



CAFÉ D'ÉCHANGE, INFORMATION ET ANIMATIONS

Temps pour se rencontrer, échanger et partager entre aidants. Les rencontres ont lieu une fois par mois dans un cadre convivial. Accueil possible des personnes aidées pendant les activités. (Accompagnement effectué par une aide-soignante)

Groupe de parole un mardi par mois de 14h30 à 16h30 à la Ferme du Bignon, 25 rue Alfred Nobel – Orvault

Accès transports

Tram **3** Jean Rostand
Bus **79** Jean Rostand
En voiture
Parking du Bignon

LE PROGRAMME

Activités gratuites sur inscriptions auprès du
Service séniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

Les aidé-e-s

3 octobre ■ Café d'échange : Être aidant et se faire aider

7 novembre ■ Présentation des aides par le CLIC Orvault-La Chapelle-sur-Erdre

5 décembre ■ Présentation des solutions d'aides techniques par le CreAT

La santé des aidant-e-s

9 janvier ■ Café d'échange : Équilibre entre son bien-être et celui de son proche

6 février ■ Animation Gym douce par CLEPCO

12 mars ■ Réunion d'information sur la santé des aidants par l'AGIRC ARCCO

Loisirs et bien être

2 avril ■ Café d'échange : Les émotions (culpabilité, tristesse, colère, deuil)

7 mai ■ Animation Sophrologie/relaxation ou méditation

4 juin ■ Temps fort de fin de session

.....



ORVAULT

