

# AIDE AUX AIDANTS



## Programme de janvier 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



# CAFÉS D'ÉCHANGE, INFORMATION ET ANIMATIONS

Des temps pour se rencontrer, échanger et partager entre aidants. Ces 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 16h à la Ferme du Bignon, 25 rue Alfred-Nobel – Orvault**

## Accès transports

Tram **3** et bus **79** :  
arrêt Jean Rostand

En voiture :  
parking du Bignon

## LE PROGRAMME

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

### 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

