

VOUS ÊTES AIDANT D'UN PROCHE
VIEILLISSANT

CAFÉ DES AIDANTS[®] À SAINT MAUR

**AUTOUR D'UN CAFÉ, VENEZ
ÉCHANGER VOTRE EXPÉRIENCE
AVEC D'AUTRES AIDANTS**

Animé par des professionnelles,
le Café Des Aidants[®] est un
temps convivial d'échange et
d'information en libre accès.



Avec le soutien de



Association Française des
aidants

**RENSEIGNEMENTS ET
INSCRIPTION AU VERSO**

www.abcd94.fr

Organisé par



Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services



2025-2026

DATES DES PROCHAINS

CAFÉS DES AIDANTS®



Horaires : de 14h00 à 16h00

Adresse : Café Le Varenne, 96 Avenue du Bac
94210 Saint-Maur-des-Fossés (RER A)

Les intervenantes : Olga Khomenko (psychologue clinicienne) et
Laurence Gastard (infirmière coordinatrice)

MERCREDI 17 SEPTEMBRE 2025	Je suis aidant(e)... et maintenant ?
MERCREDI 8 OCTOBRE 2025	Quand la maladie altère la communication, comment garder le lien ?
MERCREDI 12 NOVEMBRE 2025	Quand mon proche refuse l'aide, que faire ?
MERCREDI 3 DÉCEMBRE 2025	Fatigue, solitude, culpabilité : comment tenir dans la durée ?
MERCREDI 21 JANVIER 2026	Conseil pour aménager le domicile sans y laisser sa santé.
MERCREDI 11 FÉVRIER 2026	Et si je partais en vacances ?
MERCREDI 18 MARS 2026	Entre frères, enfants, conjoints... Comment partager l'aide ?
MERCREDI 15 AVRIL 2026	Parcours du maintien à domicile... Et après ?
MERCREDI 13 MAI 2026	Aider sans s'oublier : poser ses limites sans culpabiliser.
MERCREDI 3 JUIN 2026	Et moi dans tout ça ? Se ressourcer pour continuer à aider.

Tarif : Atelier offert par la Maison des Aidants. Consommations non incluses à régler sur place.

Renseignements et inscription auprès de la Maison des Aidants :

06 08 85 83 28

maisondesaidants@abcd94.fr

LA
MAISON
DES
AIDANTS
DE L'ABBAYE

