

**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.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AU VERSO

Avec le soutien de :



Association Française des
aidants



**LA
MAISON
DES
AIDANTS
DE L'ABBAYE**



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

www.abcd94.fr



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)

PROGRAMME

MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2026	Je suis aidant : par où commencer ?
MERCREDI 21 OCTOBRE 2026	L'aidance : une expérience qui fait grandir et se découvrir
MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026	Accepter l'aide extérieure
MERCREDI 16 DÉCEMBRE 2026	Tourisme accessible et adapté : c'est possible
MERCREDI 20 JANVIER 2027	Vos stratégies d'adaptation face à la fatigue
MERCREDI 17 FÉVRIER 2027	Maltraitance : comprendre pour l'éviter
MERCREDI 17 MARS 2027	Protégez vos proches : habilitations familiales
MERCREDI 14 AVRIL 2027	Le sommeil des aidants
MERCREDI 12 MAI 2027	Cinquante nuances de culpabilité
MERCREDI 9 JUIN 2027	Tous aidants : comment partager l'aide ?
MERCREDI 7 JUILLET 2027	L'approche Montessori : un outil pour l'aidant
MERCREDI 18 AOÛT 2027	Café gourmand

Tarif : 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

