

# CAFÉ PARENTHÈSE

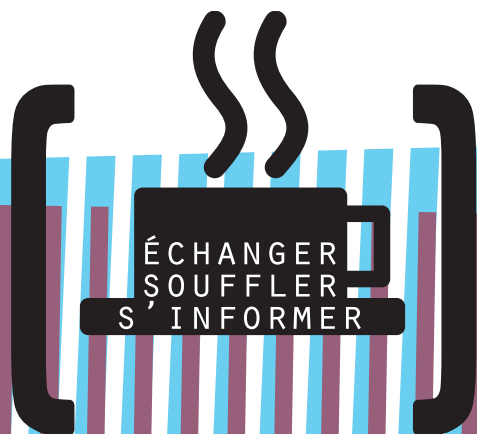
LE CAFÉ PARENTHÈSE

POUR TOUS CEUX QUI AIDENT

QUI ACCOMPAGNENT

UN LIEU RESSOURCE POUR LES AIDANTS

LES CAFÉS  
DE SEPTEMBRE 2024  
À JUIN 2025



ÉCHANGER  
SOUFFLER  
S'INFORMER

SERVICE ACTION SOCIALE-CCAS  
02 51 81 87 20



LA CHAPELLE  
SUR ERDRE



Le Café Parenthèse est un lieu convivial d'échanges et d'information, destiné aux proches aidants d'une personne fragilisée par la maladie, d'une personne en situation de handicap ou d'une personne dépendante du fait de l'âge.

À chaque rencontre, une thématique est proposée pour amorcer des échanges sur le vécu d'aidant. Venez trouver des informations et partager votre expérience.

Votre proche pourra être accueilli par une bénévole ; une activité adaptée lui sera proposée.

### Mardi 10 septembre

**Le Café Parenthèse fête ses 10 ans !**

Venez partager une séance en extérieur, en pleine nature, en présence d'Émilie Durand et de Marine Langevin, autour d'animations particulières pour cette occasion. Pour profiter pleinement, nous vous proposons de commencer par un pique-nique, dès 12h30, où chacun peut apporter un plat salé à partager. Le service Action Sociale-CCAS offre le dessert et les boissons.

> Rendez-vous à La Gandonnière (ou à La Cabane à Jeux, en fonction de la météo).

Pour plus de confort, prévoyez un plaid ou une chaise pliante.



### Vendredi 18 octobre

**Prendre des vacances quand on est aidant**

Vous vous occupez chaque jour d'un proche malade. Le besoin de repos est essentiel.

Connaissez-vous le droit au répit ? Des alternatives permettent aux aidants familiaux de s'octroyer quelques jours pour souffler. Parlons-en ensemble.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

### Vendredi 15 novembre

**Les maladies neurodégénératives**

Alzheimer, Parkinson, démence frontale, vasculaire... Venez poser toutes vos questions pour mieux comprendre ces maladies. Des conseils vous seront proposés autour des comportements à adopter au quotidien.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

### Jeudi 10 octobre

**Journée nationale des aidants : aider un proche au quotidien sans s'épuiser.**

Vous accompagnez un proche vieillissant, en situation de handicap ou malade. Et vous, qui prend soin de vous ?

Des solutions de répit existent. Venez vous informer sur différentes interventions possibles à domicile ; activités, sorties, accompagnement...

> Rendez-vous de 14h à 17h, salle Saint-Michel



### Mardi 26 novembre

**La gestion du stress**

Que faites-vous pour faire baisser l'anxiété et le niveau de stress engendrés par la mission d'aidant ? Venez apprendre quelques astuces pour vivre le quotidien plus sereinement.

*Animé par Marine Langevin, psychologue*

### Mardi 10 décembre

**La communication avec un proche atteint de démence**

Découvrez des stratégies pour améliorer la communication, gérer les moments de confusion ou d'agitation et apprenez à désamorcer les éventuels troubles du comportement.

*Animé par Marine Langevin, psychologue*



### Vendredi 20 décembre

#### **La gestion des relations familiales : communication et coordination avec d'autres membres de la famille.**

Apprenez comment gérer les relations familiales en période de fêtes ; que dire et comment expliquer sa situation d'aidant aux proches.

*Animé par Marine Langevin, psychologue*

### Vendredi 10 janvier

#### **La Galette des Rois**

Venez profiter d'un moment d'échange, de convivialité et de partage.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

### Mardi 21 janvier

#### **L'épuisement de l'aidant ; êtes-vous touché ?**

Être proche aidant n'est pas un travail quelconque, mais un rôle où vous êtes investi physiquement et émotionnellement, qui vous éprouve et vous fatigue insidieusement. Échangez autour de l'épuisement pour apprendre à en reconnaître les signes et le prévenir.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

### Mardi 4 février

#### **La Chandeleur**

Convivialité et partage au programme. Venez discuter de tout sauf du statut d'aidant !

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

### Vendredi 28 février

#### **Le deuil blanc chez l'aidant : l'identifier, le vivre**

«C'est lui, mais ce n'est plus tout à fait lui...». En tant qu'aidant d'un proche atteint d'une maladie neurodégénérative, apprenez comment reconnaître un deuil blanc.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

### Mardi 11 mars

#### **Histoires et expériences partagées**

Venez discuter dans un espace dédié, où vous pourrez partager vos expériences personnelles, réussites et défis et apprendrez les uns des autres.

*Animé par Marine Langevin, psychologue*

### Vendredi 21 mars

#### **Les ressources et soutiens disponibles**

Découvrez des informations sur les associations, les groupes de soutien et les aides financières disponibles en partenariat avec le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique).

*Animé par Marine Langevin, psychologue*

### Mardi 1<sup>er</sup> avril

#### **Des activités stimulantes et engageantes**

Venez faire le plein d'idées d'activités et d'exercices pour maintenir l'engagement et la stimulation cognitive de votre proche. Apprenez à proposer des occupations adaptées sans infantiliser ni mettre en échec le proche aidé.

*Animé par Marine Langevin, psychologue*

### Vendredi 25 avril

#### **Conjoint malade : comment préserver son couple**

Lorsqu'un conjoint tombe malade, toute la vie du couple et de la famille bascule. La maladie impose ses contraintes, ses rythmes, son univers médical... Découvrez comment y faire face et se préparer à tous ces changements tout en préservant sa place de compagnon.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*



### Mardi 13 mai

#### **Lutte contre l'isolement : l'importance de solliciter de l'aide**

Cette séance vise à encourager les aidants à construire et utiliser des réseaux de soutien, y compris les amis, la famille, les voisins et les organisations communautaires.

*Animé par Marine Langevin, psychologue*

### Vendredi 23 mai

#### **Repérer les premiers signes d'une maladie neurodégénérative**

Avant le diagnostic, de nombreux signes avant-coureurs annoncent l'apparition et l'avancée de la maladie. Plus vite ils sont détectés, plus vite cela permet de mettre en place des aides adaptées pour freiner l'évolution et améliorer la qualité de vie des personnes touchées.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

### Mardi 3 juin

#### **L'équilibre entre vie personnelle et rôle d'aidant**

Découvrez des stratégies pour maintenir un équilibre entre les responsabilités d'aidant et les besoins personnels, professionnels et sociaux. Apprenez à ne pas vous oublier, à continuer de prendre soin de vous tout en étant aidant.

*Animé par Marine Langevin, psychologue*

### Vendredi 20 juin

#### **Aidant-aidé : ces chansons qui vous touchent**

Venez partager une chanson qui résonne en vous, qui vous fait du bien dans votre vie de personne aidante.

*Animé par Émilie Durand, psychologue*

**LES "CAFÉ PARENTHÈSE"  
ONT LIEU DE 14H30 À 17H  
À LA CABANE À JEUX,  
10 BIS RUE FRANÇOIS CLOUET.**

**Votre proche pourra être accueilli  
par une bénévole ;  
une activité adaptée lui sera proposée.**

