

Pause-Café des Aidants

Lors de ce temps convivial, les aidants familiaux partagent leur vécu, leurs interrogations et réflexions relatives à l'accompagnement de leur proche au quotidien. Ils s'échangent des conseils et se soutiennent afin de rompre l'isolement et prévenir l'épuisement.

Ces rencontres sont animées par Cécile Diaz-Roufousse, psychologue clinicienne spécialisée en gérontologie. et Mélanie Salvagiotti, conseillère en économie sociale et familiale en fonction des thématiques.

D'autres professionnels sont invités de manière ponctuelle pour aborder un sujet spécifique.

Si vous le souhaitez, vous pouvez venir accompagné de votre proche malade.

Il sera accueilli en relais-animation pendant que vous participez à la Pause-Café.

Le Relais-Animation

Dans une ambiance conviviale, votre proche participera aux animations proposées par une Assistante en Soins Gérontologiques (musique et chant, ateliers d'expression, loto...).

Inscription obligatoire

Participation gratuite

Préalable : un entretien avec la coordinatrice pour évaluer si le Relais-Animation est adapté aux besoins de votre proche.



Programme de La Pause-Café des Aidants au Domaine de la Cadène un vendredi par mois de 15h00 à 17h00

Des thèmes en lien avec les problématiques vécues au quotidien sont proposés. Cependant toutes les préoccupations que vous vivez en tant que proches aidants peuvent être évoquées lors de ces rencontres.

◆ Vendredi 15 septembre 2023

*« J'accompagne mon proche au quotidien... »
À l'écoute de son vécu, à l'écoute de mon vécu.*

◆ Vendredi 13 octobre 2023

*« Prendre soin de moi en tant qu'aidant... »
Quelques pistes bien concrètes
Avec l'intervention de professionnels animant des ateliers pour les aidants*

◆ Vendredi 17 novembre 2023

*« Mon proche a besoin d'aide dans les actes de la vie quotidienne ; comment ajuster mon aide ?
Avec l'intervention d'une assistante en soins gérontologiques*

◆ Vendredi 15 décembre 2023

*Moments de séparation,
comment les apprivoiser...?*

◆ Vendredi 19 janvier 2024

*« Comment favoriser les repères et l'autonomie de mon proche à la maison ? »
Avec l'intervention de professionnels de l'équipe spécialisée*

◆ Vendredi 9 février 2024

*« Prendre soin de notre santé par le mouvement. Et si on faisait de l'activité sportive tous les deux à la maison ? »
Avec l'intervention d'un Enseignant en Activité Physique Adaptée - Ateliers à domicile - Siel Bleu*

◆ Vendredi 15 mars 2024

« Aider, à la croisée de décisions... »

◆ Vendredi 5 avril 2024

Quand les générations s'entraident ...

◆ Vendredi 17 mai 2024

*« Confier mon proche pour quelques jours - séjour temporaire à la maison ou en établissement. »
Avec l'intervention de professionnelle de l'association Bulle d'Air-relayage à domicile*

◆ Vendredi 21 juin 2024

Moment de détente et clôture du cycle

La Pause-Café des Aidants

Un moment d'échange, de rencontre ,
un espace-ressource, pour :

- Rencontrer d'autres aidants
- Partager son expérience, exprimer son vécu
- Trouver des informations
- Faire une pause et prendre du recul

...rompre l'isolement et
prévenir l'épuisement...

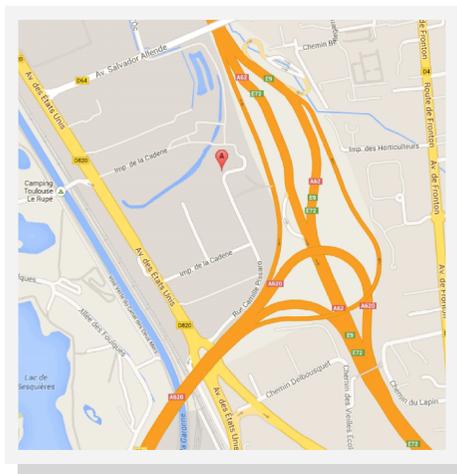
La Pause-Café des Aidants et
le Relais-Animation sont animés par des
professionnels du Domaine de la Cadène.

Des intervenants spécialisés sont invités à
certaines rencontres (médecin, paramédicaux,
équipe territoriale du conseil départemental,
associations...)

Ce projet est soutenu
par l'Agence Régionale de la Santé

Lieu de la Pause-Café des Aidants :

Domaine de la Cadène
15, impasse de la Cadène
31200 TOULOUSE



Accessibilité :

- En voiture : Parking gratuit (Entrée 15, impasse de la Cadène)
- En métro : Ligne B, jusqu'à la station « La Vache ». Puis bus ligne 59, arrêt « Rupé ». Entrée 334, avenue des Etats Unis.

Renseignements et Inscriptions :

Tél : 05.34.40.43.70

ou

plateforme@lacadene.fr

www.domainedelacadene.fr

Plateforme d'Accompagnement
et de répit des aidants

Pause-Café des Aidants



Un moment d'échanges
d'accès libre et gratuit
destiné aux proches aidants
soutenant

une personne fragilisée par des pertes cognitives,
une maladie d'Alzheimer ou apparentée, une
perte d'autonomie à domicile.

Un vendredi après-midi par mois
de 15h00 à 17h00
au Domaine de la Cadène