

# CAFÉ THÉMATIQUE DES PROCHEs AIDANTS



S'occuper d'un proche sur le long terme peut être source de fatigue et de stress. En tant que **PROCHE AIDANT**, accordez-vous une pause d'échange un mercredi après-midi ! Le café des proches aidants, c'est un soutien sans contrainte.

## Quoi ?

En permettant à chacun d'exprimer et d'échanger sur son expérience de proche aidant en lien avec la thématique du jour, le groupe de parole aide à mieux vivre sa réalité. Le lien entre personnes concernées aide à mobiliser les ressources et compétences de chacun pour trouver des solutions et améliorer la qualité de vie.

La dynamique interne de chaque personne s'en voit renforcée.

## Quand ?

Les séances pour l'année 2018 ont lieu de 14h à 16h aux dates suivantes :

- Mercredi 7 février: « **Comment dire stop ?** »
- Mercredi 7 mars: « **Le deuil de l'autre que j'ai connu...** »
- Mercredi 11 avril: « **Comment me ressourcer ?** »
- Mercredi 9 mai: « **Des lieux de relève ?** »
- Mercredi 6 juin: « **... et la famille ?** »
- Mercredi 22 août: « **Gérer la culpabilité...** »
- Mercredi 19 septembre: « **Se débrouiller avec les démarches administratives** »
- Mercredi 7 novembre: « **De quoi ai-je besoin ?** »

## Comment ?

Sans inscription. Les rencontres sont gratuites. Elles peuvent être suivies de manière ponctuelle ou régulière. Elles sont animées par des professionnels assurant un cadre de confidentialité.

Des groupes de parole spécifiques sont proposés par l'association Cerebral Jura ( tél. 032 422 66 55 ) et l'association Alzheimer Jura, en collaboration avec le Centre



de jour « la Valse du Temps »  
( tél. 032 462 11 57 ).

