



Le Café des Aidants

UN ESPACE DE SOUTIEN
POUR LES PROCHES AIDANTS

Être proche aidant, que ce soit pour un conjoint, un parent, un enfant ou un ami, est un engagement quotidien, souvent intense et parfois source d'isolement.

Pour offrir un moment de répit, d'écoute et de partage à celles et ceux qui accompagnent au quotidien un proche en perte d'autonomie, le Café des Aidants ouvre ses portes dans un cadre chaleureux et bienveillant.

Un rendez-vous pour souffler, échanger, s'informer

Le 6 juin 2025, à l'occasion de la Journée de lutte contre l'isolement des seniors, le CCAS de la Ville de Talence a signé officiellement son partenariat avec l'association française des aidants, permettant de confirmer la dynamique déjà amorcée depuis plusieurs années de déployer des cafés des aidants sur l'ensemble du territoire.

■ LE CAFÉ DES AIDANTS, C'EST :

- Un RENDEZ-VOUS RÉGULIER où les aidants peuvent se retrouver autour d'un café, dans un cadre chaleureux.
- Un ESPACE D'ÉCOUTE ET DE PARTAGE pour exprimer son vécu, ses difficultés et ses émotions sans jugement.
- L'occasion de rompre l'isolement, de rencontrer des professionnels et d'accéder à des conseils concrets pour **MIEUX VIVRE SON RÔLE D'AIDANT**.

LE DÔME

Tous les 2^e vendredis du mois, à partir du 1^{er} septembre aux dates suivantes :

- **VENDREDI 12 SEPTEMBRE**
- **VENDREDI 10 OCTOBRE**
- **VENDREDI 14 NOVEMBRE**
- **VENDREDI 12 DÉCEMBRE**

Un rendez-vous mensuel au Dôme à Talence de 9h à 11h30
(Parents d'enfants en situation de handicap)

221 AVENUE DE THOUARS, TALENCE



vous pouvez contacter les référents du Café des Aidants aux coordonnées suivantes

Bel Air (service autonomie) : 05 56 84 78 75

Le Dôme (Un espoir pour l'outsisme) : 06 78 09 35 86

Pour plus d'informations

■ POURQUOI PARTICIPER ?

- Pour **ÉCHANGER** avec d'autres aidants confrontés à des situations similaires.
- Pour trouver un **SOUTIEN MORAL ET DES CONSEILS** pratiques adaptés à votre situation.
- Pour **PRENDRE SOIN DE VOUS**, dans un cadre apaisant et sans pression.
- Pour **DÉCOUVRIR LES AIDES** existantes et mieux vous orienter au quotidien.

BEL AIR

Tous les 2^e mercredi du mois à partir du 10 septembre aux dates suivantes :

- **MERCREDI 10 SEPTEMBRE**
Être proche aidant : ça veut dire quoi au quotidien ?
- **MERCREDI 8 OCTOBRE**
Se préserver pour mieux aider : quelles solutions existent ?
Avec Christel Rémy, psychologue des relations de soins des Croix-Blanches
- **MERCREDI 12 NOVEMBRE**
Mon proche, et moi, et moi !!!
- **MERCREDI 10 DÉCEMBRE**
Une histoire d'aide, une histoire de famille.

Un rendez-vous mensuel à la Résidence Autonomie Bel Air de 15h à 16h30
(Aidants seniors, les aidants peuvent venir avec leurs aidés qui bénéficieraient d'un temps d'accueil adapté.)

7 RUE GEORGES POMPIDOU, TALENCE

