

PLATEFORME DE RÉPIT

CAFÉ DES AIDANTS



SAISON 2025-2026

SECTEUR ESTISSAC

*A destination des aidants de personnes âgées, dépendantes, en
perte d'autonomie ou en situation de handicap.*

Parce que votre bien-être compte aussi, venez partager un moment de détente et de soutien autour d'un café chaleureux.



Le **Café des Aidants**, situé à la **Mairie de Fontvannes**, 3 Rue Louis Aubrat, 10190 **FONTVANNES**, est un espace de rencontres, d'échanges et d'informations, animé par une psychologue et une infirmière coordinatrice.

Il est ouvert à toute personne accompagnant un proche au quotidien, quels que soient l'âge et la pathologie de **14h30 à 16h00**.



Les principaux objectifs :

- Offrir un espace d'expression et de partage
- Apporter un soutien psychologique
- Renforcer les compétences et l'information
- Favoriser le bien-être des aidants
- Créer un dynamique de soutien mutuel
- Informer sur les ressources disponibles



En parallèle, nous proposons, « **Le Relais des Aidants** » : nous accueillons votre proche, de **14h15 à 16h15**, dans une salle annexe de la mairie.

Inscription obligatoire pour le Relai des aidants auprès de Mme POIRSON Stéphanie : 06.45.77.00.76

GRATUIT

PROGRAMME 2025 / 2026

Lundi 13 octobre 2025

Aider un proche : qu'est-ce qu'être aidant ?

Lundi 03 novembre 2025

Les dispositifs d'aide avec une assistante sociale

Lundi 08 décembre 2025

Accompagner un proche au quotidien

Lundi 12 janvier 2026

*Initiation à la sophrologie avec Mme PELLEGRINI Stéphanie
(Méthode de relaxation et de développement personnel alliant respiration, visualisation et conscience de soi)*

Lundi 09 février 2026

Aider un proche : est-il possible de fixer des limites ?

Lundi 09 mars 2026

*Atelier floral avec Natacha
(Approche qui utilise la création artistique pour favoriser l'expression et le bien-être)*

Lundi 13 avril 2026

Mon proche, ses besoins et les miens : comment prendre soin de moi ?

Lundi 11 mai 2026

*Séance d'EFT avec Mme PINGUET-TEIXEIRA Noémia
(Méthode psycho-énergétique qui combine tapotements sur des points d'acupression et gestion des émotions)*





PLATEFORME DE RÉPIT

13 RUE DES PRÈS DE LYON

10600 LA CHAPELLE SAINT LUC

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

✉ PFR@FEDE10.ADMR.ORG

☎ 07.89.24.83.26