

# Fiche action

## L'accompagnement des aidants

### Un café, des proches

Cette action a pour objectif d'accompagner les aidants dans leurs démarches, de favoriser le maintien à domicile de leur proche, de partager leurs expériences, de leur proposer un moment de détente et de prendre du temps pour eux.

Ces ateliers permettent aux aidants de s'exprimer librement en toute confidentialité, de partager leurs interrogations, trouver des solutions et créer du lien social et amical. L'activité physique, la relaxation, l'alimentation, l'expression artistique ou tout simplement les échanges composent ces séances conviviales.

Ces ateliers de 2h sont animés par des professionnels. L'aidé peut être invité à participer à ces séances.

#### TYPE D'ACTIONS



Ateliers

#### POPULATION



Aidants

#### DURÉE



Séance de 2 heures  
au moins  
5 séances proposées

#### INTERVENANTS



Psychologue,  
Éducateur sportif,  
Assistante sociale,  
Sophrologue,  
Diététicienne  
...

#### OUTILS / DOCS



Documentation  
à destination des aidants

#### PARTENAIRES



Conseils  
départementaux,  
CARSAT, mutuelles,  
Plateformes de répit,  
Accueils de jour, Contrats  
locaux de santé  
...

#### COMMUNICATION



Affiche  
Flyer  
E-mailing  
Communiqué  
de presse

## QUELQUES RETOURS

### « Ecoute et respect du groupe »

Sophie, septembre 2016 - Action de Chartres

### « Belle rencontre avec les professionnels »

Julien, Avril 2017 - Action de Courtenay

