L'association RIVAGE AUTONOMIE,
Sylvie Mathivon, psychologue et La Citrouille vous invitent au

CAFÉ DE L'ENTRAIDE

GRATUIT

Où?

Nouveau lieu:
La Citrouille
(35 rue Janisset Soeber à Cesson)

Pour qui?

Vous soutenez un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie, ce temps est fait pour vous*

*peu importe votre lieu d'habitation, salle accessible PMR

Quand?

Sur une ou plusieurs date(s), comme vous le souhaitez et quand vous le pouvez
NOUVEAU : Sur inscription par téléphone

Pour quoi faire?

Croisez vos expériences, ressentis, doutes et solutions en présence de pairs et avec le soutien de Sylvie, psychologue-psychomotricienne

Comment ça marche ?

Autour d'un café,
grâce à votre participation
et l'écoute de chacun

LES VENDREDIS
10H-12h

10 JANVIER 2025 - 14 FÉVRIER
14 MARS - 11 AVRIL - 9 MAI
13 JUIN - 11 JUILLET
12 SEPTEMBRE - 10 OCTOBRE
14 NOVEMBRE - 12 DÉCEMBRE

Action soutenue financièrement par: les Commissions des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, la CAF et la CNAV

Renseignements et inscription:
Association RIVAGE AUTONOMIE au 01.64.52.24.48
ou La Citrouille au 01.60.63.32.93

En quelques mots...

Sylvie Mathivon,
psychologue clinicienne et psychomotricienne

Le café de l'entraide? Mais qu'est-ce que c'est?

Un temps d'accueil convivial et régulier, pour échanger, questionner et exprimer les expériences de chacun et s'enrichir mutuellement.

Le groupe est soutenu dans ses échanges et ses apports par Sylvie, professionnelle de santé.

Est-ce que cela me concerne?

Le café de l'entraide est ouvert à toute personne soutenant un membre de sa famille (quelque soit l'âge, la maladie, la perte d'autonomie ou le handicap du membre de la famille accompagnée ou le lieu de résidence et l'âge de la personne soutenante).

Ne restez pas seul-e et venez échanger avec vos pairs.

De quoi pouvons-nous parler concrètement?

Les échanges pourront porter sur différentes thématiques, en fonction des expériences et interrogations du groupe.

Mais nous pourrons aussi impulser des sujets tels que ceux-ci: préserver ses projets, connaître et accepter les aides et structures ressources existants, trouver les mots pour exprimer ses ressentis, maintenir une relation apaisée avec son et ses proches, identifier les signes de fatigue, accepter les pertes, ...