

# CAFÉ DE L'ENTRAIDE

## 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

## Où?

13 avenue Charles Monier  
77240 Cesson

## Quand?

Sur une ou plusieurs date(s),  
comme vous le souhaitez  
et quand vous le pouvez

## 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, sans inscription préalable

avec le soutien de nos partenaires

**ENTRE 10H ET 11H30**

19 JANVIER 2024 - 9 FEVRIER -

15 MARS - 26 AVRIL - 17 MAI

21 JUIN - 12 JUILLET

20 SEPTEMBRE - 18 OCTOBRE

15 NOVEMBRE - 20 DECEMBRE

# CAFÉ DE L'ENTRAIDE

## 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

## 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, sans inscription préalable

## Où?

13 avenue Charles Monier  
77240 Cesson

## Quand?

Sur une ou plusieurs date(s), comme vous le souhaitez et quand vous le pouvez

**ENTRE 10H ET 11H30**

19 JANVIER 2024 - 9 FEVRIER -

15 MARS - 26 AVRIL - 17 MAI

21 JUIN - 12 JUILLET

20 SEPTEMBRE - 18 OCTOBRE

15 NOVEMBRE - 20 DECEMBRE

avec le soutien de nos partenaires

# En quelques mots...

*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 soutenant).

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



*Sylvie Mathivon,  
psychologue clinicienne et psychomotricienne*

*De quoi pouvons-nous parler concrètement?*

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

Mais nous pourrions 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, ...

# En quelques mots...

*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 soutenant).

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



*Sylvie Mathivon,  
psychologue clinicienne et psychomotricienne*

*De quoi pouvons-nous parler concrètement?*

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

Mais nous pourrions 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, ...