



## Programme de La Pause-café des Aidants à Générations Solidaires de 14h00 à 16h00

### La Pause-Café des Aidants

Accueillis autour d'un café, les aidants familiaux partagent leurs interrogations et réflexions relatives à la maladie, à l'accompagnement de leurs proches au quotidien, s'échangent des conseils et se soutiennent afin de rompre l'isolement et prévenir l'épuisement.

La Pause Café des Aidants est organisée par des professionnels du Domaine de la Cadène en collaboration avec l'association Générations Solidaires.

Ces temps de rencontre mensuels sont animés par une psychologue spécialisée en gérontologie.

Des intervenants spécialisés sont invités ponctuellement (médecin, paramédicaux, équipe territoriale du conseil départemental, assistante sociale ...)

Inscription recommandée

Des thèmes en lien avec les problématiques vécues au quotidien sont proposés. Cependant toutes les préoccupations que vivent les aidants familiaux peuvent être évoquées lors de ces temps d'échanges.

#### ☐ Jeudi 27 septembre 2018

*« Les problèmes de santé de mon proche ; Comment en parler avec lui ? Comment aborder le sujet avec mon entourage ? A quel moment ? ... »*

#### ☐ Jeudi 18 octobre 2018

*« Je ne reconnais plus mon proche... Comment continuer notre histoire ? Comment vivre au mieux nos relations familiales bouleversées par la maladie ? »*

#### ☐ Jeudi 22 novembre 2018

*« Les troubles de la mémoire, du langage, du raisonnement et leurs effets sur le quotidien »*

Avec l'intervention du Dr Thierry Voisin, neurologue

#### ☐ Jeudi 20 décembre 2018

*« Comment faire face aux changements de comportement de mon proche ? Comment l'accompagner, le stimuler face à ses pertes de capacités ? »*

#### ☐ Jeudi 24 janvier 2019

*« Je suis aidant... et j'ai besoin de temps pour moi, besoin de vacances... »*

Avec l'intervention de Mme Tissinié, Bulle d'Air

#### ☐ Jeudi 21 février 2019

*« Décider à la place de mon proche : peut-on lui dire ou lui cacher, lui interdire certaines choses ? Quelles sont les limites de la bienveillance ? »*

#### ☐ Jeudi 21 mars 2019

*« Comment faire face à ce sentiment d'impuissance qui me saisit, à ma propre souffrance ? »*

#### ☐ Jeudi 18 avril 2019

*« J'ai l'impression que ma vie ne m'appartient plus... que la maison est envahie par les professionnels, que notre emploi du temps est dicté par les différentes interventions... Comment vivre au mieux cette aide ? »*

#### ☐ Jeudi 23 mai 2019

*« Et s'il n'était plus possible que mon proche reste à domicile... envisager la maison de retraite.... »*

Avec l'intervention de professionnels de la Maison de Retraite Vitalité-Sérénité

#### ☐ Jeudi 20 juin 2019

*« Je ne vis plus qu'au rythme de la maladie...sans espace possible pour souffler, rire, avoir une vie sociale... Que faire ? »*

## La Pause Café des Aidants

Un moment convivial de partage et de rencontre entre aidants familiaux pour :

- *Echanger avec d'autres aidants*
- *Partager son expérience, son vécu et s'enrichir mutuellement*
- *S'informer sur les dispositifs existants*
- *Découvrir de nouvelles pistes pour faciliter l'accompagnement de son proche*
- *Trouver et échanger des informations*
- *Poser un autre regard sur la situation vécue*
- *Se sentir moins seul et se sentir soutenu face aux difficultés de l'accompagnement de son proche*

*... vivre au mieux l'accompagnement d'un proche malade, rompre l'isolement et prévenir l'épuisement...*

Ce projet est soutenu  
par l'Agence Régionale de la Santé

## Où trouver La Pause Café des Aidants ?



Association Générations Solidaires  
30, Avenue Jean Moulin 31400 Toulouse  
Métro Empalot  
Zone desservie par MOBIBUS

### Renseignements et Inscriptions :

Tél : 05.34.40.43.70

ou

[plateforme@domainedelacadene.fr](mailto:plateforme@domainedelacadene.fr)



ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

*Plateforme d'Accompagnement  
et de répit des aidants  
Domaine de la Cadène*

*Association Générations Solidaires*

## La Pause Café des Aidants



**Un moment d'échanges  
d'accès libre et gratuit**

**Destiné aux familles et aux proches  
soutenant au domicile  
une personne fragilisée par des pertes  
cognitives, une maladie d'Alzheimer ou  
apparentée**

**Un jeudi après-midi par mois  
de 14h00 à 16h00**

**A l'association Générations Solidaires**

