



LE CERCLE

DES AIDANTS est un lieu
D'INFORMATIONS, de RENCONTRES et de
SOUTIEN, pour vous permettre d'échanger
CONSEILS, EXPERIENCES et de CREER DES LIENS
avec d'autres personnes vivant des situations similaires.
Autour d'un café, venez participer à ces rendez-vous qui
vous permettront de trouver des réponses à des problèmes
spécifiques, à des difficultés rencontrées, et de vivre au mieux
cette période de vie.

Animé par un psychologue Clinicien, un travailleur social,
**Le Cercle Des Aidants est un moment chaleureux,
ouvert à tous et gratuit.**

Lundi et Jeudi de 14h00 à 15h30 Mardi de 18h00 à 19h30
Le lieu sera communiqué à l'inscription

Lundi 27 septembre

Etre aidant et en bonne santé

Lundi 11 octobre

Vivre les changements de son proche et s'adapter
sans s'oublier

Jeudi 21 octobre

Suis-je seul.e à pouvoir apporter du soutien à
mon proche ?

Mardi 9 Novembre

Le relayage ! Pourquoi ne pas s'en saisir pour un
peu de répit ?

Lundi 22 Novembre

J'aimerais que l'on me demande comment ça va ?

Jeudi 9 Décembre

Accompagner dans la durée sans s'épuiser

Lundi 13 Décembre

Faire le deuil blanc de la personne que l'on a
connu

Mardi 11 Janvier

Etre aidant et s'autoriser à passer le relai

Lundi 17 Janvier

Prendre des décisions pour son proche, en
respectant sa liberté ?

Jeudi 3 Février

Etre aidant ne signifie pas de devoir tout gérer et
faire

Lundi 21 Février

Sa dépendance augmente et me fait craindre
pour l'avenir

Mardi 15 Mars

L'épuisement : repérer les signes et réagir

Lundi 21 Mars

Prendre de la distance émotionnellement ?

Jeudi 7 Avril

Evaluer ses forces et limites et se faire aider

Lundi 25 Avril

J'ai des réticences à envisager un accueil
temporaire

Mardi 10 Mai

Notre relation s'est-elle enrichie ou détériorée ?

Lundi 16 Mai

J'ai parfois l'impression d'être incompris.se de
ma famille

Jeudi 16 juin

Maintien à domicile et aménagement de son
logement

Lundi 20 juin

Prendre soin de soi une nécessité pour aider dans
la bienveillance

Accès gratuit dans la limite des places disponibles

Inscriptions et renseignements : CCAS 3 place Albert René LE HAVRE ☎ : 02.35.19.81.18 ✉ cercledesaidants@lehavre.fr
Toutes les infos sur lehavre.fr/agenda