

LE CERCLE DES AIDANTS

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, dans la limite des places disponibles.

Lundi et jeudi de 14 h à 15 h 30 – Mardi de 18 h à 19 h 30

Lundi 26 septembre 2022

Apprendre à se connaître pour ne pas dépasser ses limites.

Mardi 4 octobre 2022

Savoir prendre du recul face aux sollicitations ou déviances du proche aidé.

Lundi 17 octobre 2022

J'aimerais que l'on me demande comment je vais.

Jeudi 10 novembre 2022

Prendre soin de soi, une nécessité pour aider dans la bienveillance.

Lundi 21 novembre 2022

Lui dire non est trop difficile pour moi et me culpabilise.

Mardi 6 décembre 2022

La résilience : de quoi s'agit-il et en quoi cela concerne-t-il les proches aidants et ceux qu'ils accompagnent ?

Lundi 12 décembre 2022

Savoir gérer la charge émotionnelle de l'aidant.

Lundi 9 janvier 2023

Pourquoi mon frère ou ma sœur ne me soutiennent pas dans mon rôle d'aidant ?

Jeudi 19 janvier 2023

Maintien au domicile, sans se laisser submerger.

Lundi 6 février 2023

Être aidant et s'autoriser à s'appuyer sur les accueils temporaires, de jour et EHPAD.

Mardi 28 février 2023

Faire face à sa perte d'autonomie et gérer ses émotions.

Lundi 13 mars 2023

Gérer le refus des aides par son proche.

Jeudi 23 mars 2023

Une pause ! Du répit ! J'en ai vraiment besoin.

Lundi 3 avril 2023

Comment se préparer à une entrée en EHPAD ou en institution de son proche ?

Mardi 11 avril 2023

Prendre du temps pour soi et accepter d'être remplacé.

Lundi 15 mai 2023

Être aidant ne signifie pas de devoir tout gérer.

Jeudi 25 mai 2023

Limite entre proposition et imposition de solutions pour son proche qui les refuse.

Lundi 5 juin 2023

De l'attention et de l'amour, quoi apporter de plus à son proche ?

Mardi 20 juin 2023

Maintenir une vie sociale pour éviter la solitude et le burn out de l'aidant.

7, rue Docteur Charles Richet - 76610 Le Havre - 02 79 92 76 17 - maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr