

PLATEFORME DE RÉPIT
CAFÉ DES AIDANTS



SAISON 2025-2026

À LA CHAPELLE SAINT LUC

*A destination des aidants de personnes âgées, dépendantes, en
perte d'autonomie ou en situation de handicap.*

Parce que votre bien-être compte aussi, venez partager un moment de détente et de soutien autour d'un café chaleureux.



Le **Café des Aidants**, situé à la Fédération ADMR de l'Aube, 13 Rue des Près de Lyon, 10600 LA CHAPELLE SAINT LUC, est un espace de rencontres, d'échanges et d'informations, animé par une psychologue et une infirmière coordinatrice.

Il est ouvert à toute personne accompagnant un proche au quotidien, quels que soient l'âge et la pathologie de 14h30 à 16h00.



Les principaux objectifs :

- Offrir un espace d'expression et de partage
- Apporter un soutien psychologique
- Renforcer les compétences et l'information
- Favoriser le bien-être des aidants
- Créer un dynamique de soutien mutuel
- Informer sur les ressources disponibles

Inscription et renseignements auprès de
Mme WEINLING Capucine : 06.70.85.66.97

GRATUIT

PROGRAMME 2025 / 2026

Mercredi 19 novembre 2025

Aider un proche : qu'est-ce qu'être aidant ?

Mercredi 17 décembre 2025

Les dispositifs d'aide avec une assistante sociale

Mercredi 21 janvier 2026

Accompagner un proche au quotidien

Mercredi 18 février 2026

Initiation à la sophrologie avec Mme PINGUET-TEIXEIRA

Noémia

(Méthode de relaxation et de développement personnel alliant respiration, visualisation et conscience de soi)

Mercredi 18 mars 2026

Aider un proche : est-il possible de fixer des limites ?

Mercredi 22 avril 2026

Atelier floral avec Natacha

(Approche qui utilise la création artistique pour favoriser l'expression et le bien-être)

Mercredi 20 mai 2026

Mon proche, ses besoins et les miens : comment prendre soin de moi ?

Mercredi 10 juin 2026

Séance d'EFT avec Mme PINGUET-TEIXEIRA Noémia

(Méthode psycho-énergétique qui combine tapotements sur des points d'acupression et gestion des émotions)





PLATEFORME DE RÉPIT

13 RUE DES PRÈS DE LYON

10600 LA CHAPELLE SAINT LUC

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

✉ PFR@FEDE10.ADMR.ORG

☎ 07.89.24.83.26

