

A Landerneau, le 8 décembre 2020

Les cafés des aidants se poursuivent en 2021

A partir de janvier, les cafés des aidants poursuivent leurs cycles de rendez-vous mensuels gratuits, en libre accès. Le café du mois de janvier est fixé le jeudi 7 janvier sur « l'importance de se maintenir en santé ».

Le café des aidants, c'est quoi ?

Le café des aidants permet aux aidants du territoire de la Communauté de Communes de **se retrouver chaque mois gratuitement pour partager un café autour d'une thématique commune.**

Ces rencontres mensuelles sont organisées depuis 2016 par le CLIC du pays de Landerneau-Daoulas. Le Café des Aidants est un lieu de rencontre entre aidants qui a pour mission :

- De vivre au mieux sa situation d'aidant au quotidien,
- d'apporter sa propre expérience et de partager les témoignages d'autres aidants,
- d'essayer de trouver des réponses aux problèmes spécifiques rencontrés

Ils sont co-animés par une psychologue et un agent social du CLIC. Les rencontres se déroulent une fois par mois (le premier jeudi, de 14h00 à 16h00) autour d'un thème, au premier étage de la Cimenterie (12 rue Saint Ernel à Landerneau). Les participants viennent librement, sans inscription. Le Café des Aidants est ouvert à tous les aidants, quels que soient le handicap, la maladie et l'âge de la personne aidée. Seule condition : la personne aidante (ou aidée) doit habiter l'une des vingt-deux communes du territoire.

6 rendez-vous pour ce premier semestre

Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade ou en situation de handicap ? La communauté de communes, en partenariat avec l'Association Française des Aidants, vous propose de venir partager votre expérience avec d'autres personnes qui, comme vous, apportent une aide régulière à un membre de leur entourage.

Etre aidant n'est pas toujours facile à gérer au quotidien, et se retrouver, rencontrer d'autres personnes dans la même situation, recevoir des conseils de professionnels ou tout simplement sortir un peu du quotidien en allant boire un café peut être une belle occasion de se ressourcer.

6 rendez-vous sont fixés à la Cimenterie pour ce premier semestre :

- Jeudi 7 janvier 2021 sur « l'importance de se maintenir en santé » ;
- Jeudi 4 février 2021 sur « la famille, l'entourage : un relais, un soutien ? » ;
- Jeudi 11 mars 2021 sur « conserver un lien « de qualité » à mon proche » ;
- Jeudi 1^{er} avril 2021 sur « comment se reconstruire après ? » ;
- Jeudi 20 mai 2021 sur « peut-on décider pour son proche ? » ;
- Jeudi 3 juin 2021 sur « moi aussi, j'aimerais qu'on me demande comment ça va »

Pour plus d'informations sur ces rencontres, vous pouvez contacter le CLIC par mail à clic@ccpld.bzh ou par téléphone au 02 98 85 99 08.