

## Café des aidants, kesako ?

Les Cafés des Aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animées par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

A chaque rencontre, une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant.

L'objectif est d'offrir un lieu dédié aux aidants, pour leur permettre d'échanger, de rencontrer d'autres aidants et de prendre du recul sur leur situation, dans un cadre convivial.

### Les thèmes abordés de Février à Juin

- “Quels sont mes besoins en tant qu'aidant ?”
- “Quelles émotions me traversent dans mon quotidien d'aidant ?”
- “Comment alléger ma charge mentale ?”
- “Ressources, forces et résilience de l'aidant”
- “La culpabilité : un jugement sur soi”

Le nombre de places étant **limité**, il est fortement recommandé de vous **inscrire au plus vite**.  
Alors n'hésitez plus, contactez-nous

📞 0692 33 65 37



# THÈME

## DATE / HORAIRE

# Café des aidants



THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
<b>INFOS INSCRIPTIONS</b>	Mercredi 4 Février   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL (1)</b>	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
<b>0692 33 65 37</b>	Jeudi 5 Février   13h30-15h	<b>SAINT-LEU</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Lundi 9 Février   14h-15h30	<b>TAMPON (2)</b>	Halte Alzheimer, 194 Rue Marius et Ary Leblond
	Mardi 10 Février   14h-15h30	<b>TAMPON (1)</b>	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 11 Février   10h-11h30	<b>LA POSSESSION</b>	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 11 Février   10h-11h30	<b>SAINT-PIERRE</b>	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Mercredi 11 Février   10h-11h30	<b>PETITE-ILE</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Jeudi 12 Février   10h-11h30	<b>PLAINE-DES-PALMISTES</b>	CCAS de la Plaine-des-Palmistes, Salle de réunion
<b>“Quels sont mes besoins en tant qu’aidant ?”</b>	Mercredi 18 Février   10h-11h30	<b>SAINTE-MARIE</b>	Centre social de la Rivière des Pluies, l’Espace Jeunes
	Mercredi 18 Février   10h-11h30	<b>SAINT-DENIS</b>	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 18 Février   13h15-14h45	<b>SAINTE-SUZANNE</b>	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 18 Février   13h30-15h	<b>SAINT-LOUIS</b>	Maison de Quartier Plateau goyaves, Rue Auguste Larre
	Mercredi 18 Février   13h30-15h	<b>SAINT-BENOIT</b>	Salle de l’intermédiation sociale du CCAS, 19 rue Lucien Ducheman
	Lundi 23 Février   13h30-15h	<b>SAINT-JOSEPH</b>	Centre Social de Saint-Joseph, 27 Rue Paul Demange
	Mardi 24 Février   13h30-15h	<b>LES AVIRONS</b>	La Maison de Quartier du Ruisseau
	Mercredi 25 Février   10h-11h30	<b>ETANG-SALE</b>	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 25 Février   10h-11h30	<b>SAINT-ANDRÉ</b>	Centre Social de Bras des Chevrettes, 403 Chemin Bras des Chevrettes
	Mercredi 25 Février   10h-11h30	<b>LE PORT</b>	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 25 Février   13h30-15h	<b>BRAS-PANON</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Mercredi 25 Février   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL (2)</b>	6 Boulevard du Front de mer, Quai Gilbert
	Jeudi 26 Février   13h30-15h	<b>CILAOS</b>	Adresse communiquée ultérieurement

**INFOS  
INSCRIPTIONS**

0692 33 65 37

# **“Quels sont mes besoins en tant qu’aidant ?”**



## THÈME

## DATE / HORAIRE

## COMMUNE

## ADRESSE

**INFOS  
INSCRIPTIONS  
0692 33 65 37**

**"Quelles  
émotions me  
traversent dans  
mon quotidien  
d'aidant ?"**

	Mercredi 4 Mars   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL</b>	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Jeudi 5 Mars   13h30-15h	<b>SAINT-LEU</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Lundi 9 Mars   14h-15h30	<b>TAMPON (2)</b>	Halte Alzheimer, 194 Rue Marius et Ary Leblond
	Mardi 10 Mars   14h-15h30	<b>TAMPON (1)</b>	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 11 Mars   10h-11h30	<b>LA POSSESSION</b>	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 11 Mars   10h-11h30	<b>PETITE-ILE</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Mercredi 11 Mars   10h-11h30	<b>SAINT-PIERRE</b>	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Jeudi 12 Mars   10h-11h30	<b>PLAINE-DES-PALMISTES</b>	CCAS de la Plaine-des-Palmistes, Salle de réunion
	Mercredi 18 Mars   10h-11h30	<b>SAINTE-MARIE</b>	Centre social de la Rivière des Pluies, l'Espace Jeunes
	Mercredi 18 Mars   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL (2)</b>	6 Boulevard du Front de mer, Quai Gilbert
	Mercredi 18 Mars   10h-11h30	<b>SAINT-DENIS</b>	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 18 Mars   13h15-14h45	<b>SAINTE-SUZANNE</b>	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 18 Mars   13h30-15h	<b>SAINT-BENOIT</b>	Salle de l'intermédiation sociale du CCAS, 19 rue Lucien Ducheman
	Mercredi 18 Mars   13h30-15h	<b>SAINT-LOUIS</b>	Maison de Quartier Plateau goyaves, Rue Auguste Larre
	Lundi 23 Mars   13h30-15h	<b>SAINT-JOSEPH</b>	Centre Social de Saint-Joseph, 27 Rue Paul Demange
	Mardi 24 Mars   13h30-15h	<b>LES AVIRONS</b>	La Maison de Quartier du Ruisseau,
	Mercredi 25 Mars   10h-11h30	<b>ETANG-SALÉ</b>	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 25 Mars   10h-11h30	<b>LE PORT</b>	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 25 Mars   10h-11h30	<b>SAINT-ANDRÉ</b>	Centre Social de Bras des Chevrettes, 403 Chemin Bras des Chevrettes
	Mercredi 25 Mars   13h30-15h	<b>BRAS-PANON</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Jeudi 26 Mars   13h30-15h	<b>CILAOS</b>	Adresse communiquée ultérieurement



## THÈME

## DATE / HORAIRE

## COMMUNE

## ADRESSE

**INFOS  
INSCRIPTIONS**

**0692 33 65 37**

**“Comment  
alléger ma  
charge  
mentale ?”**

**AVRIL**

**17**

	Mercredi 1 Avril   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL (1)</b>	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Jeudi 2 Avril   13h30-15h	<b>SAINT-LEU</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Mardi 7 Avril   14h-15h30	<b>TAMPON (1)</b>	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 8 Avril   10h-11h30	<b>LA POSSESSION</b>	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 8 Avril   10h-11h30	<b>PETITE-ILE</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Mercredi 8 Avril   10h-11H30	<b>SAINT-PIERRE</b>	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Jeudi 9 Avril   10h-11h30	<b>PLAINE-DES-PALMISTES</b>	CCAS de la Plaine-des-Palmistes, Salle de réunion
	Lundi 13 Avril   14h-15h30	<b>TAMPON (2)</b>	Halte Alzheimer, 194 Rue Marius et Ary Leblond
	Mercredi 15 Avril   10h-11h30	<b>SAINTE-MARIE</b>	Centre social de la Rivière des Pluies, l'Espace Jeunes
	Mercredi 15 Avril   10h-11h30	<b>SAINT-DENIS</b>	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 15 Avril   13h15-14h45	<b>SAINTE-SUZANNE</b>	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 15 Avril   13h30-15h	<b>SAINT-LOUIS</b>	Maison de Quartier Plateau goyaves, Rue Auguste Larre
	Mercredi 15 Avril   13h30-15h	<b>SAINT-BENOIT</b>	Salle de l'intermédiation sociale du CCAS, 19 rue Lucien Ducheman
	Lundi 20 Avril   13h30-15h	<b>SAINT-JOSEPH</b>	Centre Social de Saint-Joseph, 27 Rue Paul Demange
	Mercredi 22 Avril   10h-11h30	<b>ETANG-SALÉ</b>	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 22 Avril   10h-11h30	<b>LE PORT</b>	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 22 Avril   10h-11h30	<b>SAINT-ANDRÉ</b>	Centre Social de Bras des Chevrettes, 403 Chemin Bras des Chevrettes
	Mercredi 22 Avril   13h30-15h	<b>BRAS-PANON</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Jeudi 23 Avril   13h30-15h	<b>CILAOS</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Vendredi 24 Avril   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL (2)</b>	6 Boulevard du Front de mer, Quai Gilbert
	Mardi 28 Avril   13h30-15h	<b>LES AVIROS</b>	La Maison de Quartier du Ruisseau,



**INFOS  
INSCRIPTIONS**

**0692 33 65 37**

**MAI**

**"Ressources,  
forces et  
résilience de  
l'aidant"**

**THÈME**

**DATE / HORAIRE**

**COMMUNE**

**ADRESSE**

<p><b>Mercredi 6 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Jeudi 7 Mai   13h30-15h</b></p> <p><b>Lundi 11 Mai   13h30-15h</b></p> <p><b>Lundi 11 Mai   14h-15h30</b></p> <p><b>Mardi 12 Mai   14h-15h30</b></p> <p><b>Mercredi 13 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 13 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 13 Mai   10h-11H30</b></p> <p><b>Vendredi 15 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 20 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 20 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 20 Mai   13h15-14h45</b></p> <p><b>Mercredi 20 Mai   13h30-15h</b></p> <p><b>Mercredi 20 Mai   13h30-15h</b></p> <p><b>Mardi 26 Mai   13h30-15h</b></p> <p><b>Mercredi 27 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 27 Mai   13h30-15h</b></p> <p><b>Mercredi 27 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 27 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Mercredi 27 Mai   10h-11h30</b></p> <p><b>Jeudi 28 Mai   13h30-15h</b></p>	<p><b>SAINT-PAUL(1)</b></p> <p><b>SAINT-LEU</b></p> <p><b>SAINT-JOSEPH</b></p> <p><b>TAMPON (2)</b></p> <p><b>TAMPON (1)</b></p> <p><b>LA POSSESSION</b></p> <p><b>PETITE-ILE</b></p> <p><b>SAINT-PIERRE</b></p> <p><b>PLAINE-DES-PALMISTES</b></p> <p><b>SAINTE-MARIE</b></p> <p><b>SAINT-DENIS</b></p> <p><b>SAINTE-SUZANNE</b></p> <p><b>SAINT-LOUIS</b></p> <p><b>SAINT-BENOIT</b></p> <p><b>LES AVIRONS</b></p> <p><b>ETANG-SALÉ</b></p> <p><b>BRAS-PANON</b></p> <p><b>LE PORT</b></p> <p><b>SAINT-ANDRÉ</b></p> <p><b>SAINT-PAUL (2)</b></p> <p><b>CILAOS</b></p>	<p>Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon</p> <p>Adresse communiquée ultérieurement</p> <p>Centre Social de Saint-Joseph, 27 Rue Paul Demange</p> <p>Halte Alzheimer, 194 Rue Marius et Ary Leblond</p> <p>Mairie Annexe du 23ème km</p> <p>La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire</p> <p>Adresse communiquée ultérieurement</p> <p>Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris</p> <p>CCAS de la Plaine-des-Palmistes, Salle de réunion</p> <p>Centre social de la Rivière des Pluies, l'Espace Jeunes</p> <p>Espace Reydellet, 105 Rue de la République</p> <p>Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle</p> <p>Maison de Quartier Plateau goyaves, Rue Auguste Larre</p> <p>Salle de l'intermédiation sociale du CCAS, 19 rue Lucien Ducheman</p> <p>La Maison de Quartier du Ruisseau,</p> <p>Espace Blue Bayou, Chemin Village</p> <p>Adresse communiquée ultérieurement</p> <p>La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul</p> <p>Centre Social de Bras des Chevrettes, 403 Chemin Bras des Chevrettes</p> <p>6 Boulevard du Front de mer, Quai Gilbert</p> <p>Adresse communiquée ultérieurement</p>
---	--	--



## THÈME

## DATE / HORAIRE

## COMMUNE

## ADRESSE

**INFOS  
INSCRIPTIONS**

**0692 33 65 37**

**Z  
U  
N  
I  
“La  
culpabilité :  
un jugement  
sur soi”**

	Mercredi 3 Juin   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL(1)</b>	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Jeudi 4 Juin   13h30-15h00	<b>SAINT-LEU</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Lundi 8 Juin   14h-15h30	<b>TAMPON (2)</b>	Halte Alzheimer, 194 rue Marius et Ary Leblond
	Mardi 9 Juin   14h-15h30	<b>TAMPON (1)</b>	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 10 Juin   10h-11h30	<b>LA POSSESSION</b>	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 10 Juin   10h-11h30	<b>PETITE-ILE</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Mercredi 10 Juin   10h-11h30	<b>SAINT-PIERRE</b>	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Jeudi 11 Juin   10h-11h30	<b>PLAINE-DES-PALMISTES</b>	CCAS de la Plaine-des-Palmistes, Salle de réunion
	Mercredi 17 Juin   10h-11h30	<b>SAINTE-MARIE</b>	Centre social de la Rivière des Pluies, l'Espace Jeunes
	Mercredi 17 Juin   10h-11h30	<b>SAINT-DENIS</b>	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 17 Juin   13h30-15h	<b>SAINT-BENOIT</b>	Salle de l'intermédiation sociale du CCAS, 19 rue Lucien Ducheman
	Mercredi 17 Juin   13h30-15h	<b>SAINT-LOUIS</b>	Maison de Quartier Plateau goyaves, rue Auguste Larre
	Mercredi 17 Juin   13h15-14h45	<b>SAINTE-SUZANNE</b>	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Lundi 22 Juin   13h30-15h	<b>SAINT-JOSEPH</b>	Centre Social de Saint-Joseph, 27 Rue Paul Demange
	Mercredi 24 Juin   10h-11h30	<b>SAINT-ANDRÉ</b>	Centre Social de Bras des Chevrettes, 403 Chemin Bras des Chevrettes
	Mercredi 24 Juin   10h-11h30	<b>LE PORT</b>	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 24 Juin   10h-11h30	<b>ETANG-SALÉ</b>	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 24 Juin   13h30-15h	<b>BRAS-PANON</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Mercredi 24 Juin   10h-11h30	<b>SAINT-PAUL (2)</b>	6 Boulevard du Front de mer, Quai Gilbert
	Jeudi 25 Juin   13h30-15h	<b>CILAOS</b>	Adresse communiquée ultérieurement
	Mardi 30 Juin   13h30-15h	<b>LES AVIRONS</b>	La Maison de Quartier du Ruisseau,