

Aidants

Programme des rendez-vous gratuits | 2022
2023



Vous vous occupez d'un proche (enfant, parent...),
malade, en situation de handicap ou dépendant ?

Toute la journée ou **plusieurs heures par jour** ?

Tous les jours ou **quelques jours par semaine** ?

Peu importe, **VOUS ÊTES AIDANT.**

CCAS Ville d'Oullins

Hôtel de Ville - Place Salengro - 04 72 39 73 13

 oullins.fr

 [Oullins](https://www.facebook.com/Oullins)

 [@VilledOullins](https://twitter.com/VilledOullins)

 [ville_oullins](https://www.instagram.com/ville_oullins)


Ville
d'Oullins

La Ville d'Oullins se mobilise pour les aidants qui se trouvent sur son territoire en proposant un lieu d'échange et d'écoute avec un **Café des Aidants®** et un programme d'ateliers pour prendre du temps pour soi. Vous avez un proche à votre charge ou vous l'accompagnez dans les actes de la vie quotidienne ? Nous vous dédions du temps et un endroit pour vous épauler.

Tous les 1^{ers} mardis du mois de 9h45 à 11h30, notre **Café des Aidants®** ouvre ses portes au sein du Goût du jour situé au 3 rue Pierre-Joseph Martin à Oullins.

Vous pourrez aussi y retrouver **l'équipe du programme &Moi le 3^e mardi du mois de 17h à 19h** (cf. dates ci-dessous). Ce programme est soutenu par la Conférence des financeurs.

→ Café des Aidants® : entrée libre et gratuite.

→ Journée des aidants : entrée sur inscription et gratuite.

→ Programme &Moi : entrée sur inscription et gratuite.



Si vous souhaitez faire garder la personne dont vous vous occupez en vue de participer au Café des Aidants®, ainsi que pour tout renseignement :
contactez Margaux LAVIEVILLE au 04 78 86 61 50 ou mlavieville@ville-oullins.fr

AU PROGRAMME :

● Septembre 2022

6 : Prendre soin de soi, pour prendre soin de l'autre

17 : Journée des aidants

● Octobre 2022

4 : La communication dans la relation d'aide

18 : D-marche (programme &Moi)

● Novembre 2022

8 : Avant/après : ce qui a changé avec ma situation d'aidant

22 : Marche (programme &Moi)

● Décembre 2022

6 : Être aidant au quotidien : toute une organisation

20 : Pleine conscience (programme &Moi)

● Janvier 2023

3 : Quand la coupe est pleine !...

17 : Do-In (programme &Moi)

● Février 2023

7 : La solitude de l'aidant

21 : Sophrologie (programme &Moi)

● Mars 2023

7 : Les limites du maintien à domicile

21 : Initiation à la marche nordique (programme &Moi)

● Avril 2023

4 : Accompagner jusqu'au bout... et après ?

18 : Bilan (programme &Moi)

● Mai 2023

2 : Mes besoins en tant qu'aidant. On me demande ?

● Juin 2023

6 : Concilier ma vie d'aidant et ma vie sociale

● Juillet 2023

4 : Entr'aidants : échanges d'astuces et d'idées pratiques