

**Vous accompagnez un proche
malade, en situation de handicap
ou dépendant du fait de l'âge ?**



Café des aidants[®]

COMPIÉGNOIS

**Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



**Plateforme
d'Accompagnement et de
Répit Oise Est.**

Avec le soutien de :





Café des
aidants®

COMPIÉGNOIS

Nous vous donnons rendez-vous,
un Mardi par mois,
De 14h30 à 16h,
Autour d'un thème.

PROGRAMME 2025 / 2026

Mardi 16 Septembre 2025

Aides, ressources, interlocuteurs...quelles démarches en tant qu'Aidant ?

Mardi 21 Octobre 2025

Aider sans s'épuiser. Evaluer ses limites

Mardi 18 Novembre 2025

De ma vie d'avant à ma vie d'aujourd'hui (*Notion de Deuil blanc*)

Mardi 16 Décembre 2025

Prendre soin de soi quand on est Aidant...oui, mais comment ?

Mardi 20 Janvier 2026

Professionnels à mes côtés : quelles perspectives ?

Mardi 17 Février 2026

Exprimer mes besoins, comprendre mes attentes

Mardi 17 Mars 2026

Comment m'adapter à l'évolution de la maladie ?

Mardi 21 Avril 2026

Etre Aidant sans s'isoler : préserver les liens avec ses proches

Mardi 19 Mai 2026

Les richesses de la relation d'aide

Mardi 16 Juin 2026

A quoi ça sert de parler de mon expérience ?

Bilan et suggestions pour l'année suivante.



À cette adresse :

Restaurant Flunch, Centre commercial Carrefour
6 Avenue de l'Europe
60280 VENETTE



Contact :

Plateforme d'Accompagnement
et de Répit Oise Est :
03.44.73.85.37

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

