

AVRIL

Mardi
05
AVR

BISTROT MEMOIRE TOURS

AIDANTS
AIDÉS

14h-16h Temps d'échange
Thème : Prévenir les risques d'épuisement quand on est aidant

6 Avenue de l'Europe - Tours

Lundi
11
AVR

BISTROT MEMOIRE CHINON

AIDANTS
AIDÉS

14h-16h Temps d'échange
Thème : Les directives anticipées

Salle Ginette Bertorelle-52 rue Descartes- Chinon

Mardi
12
AVR

Visite Ferme des Goupillères

AIDANTS
AIDÉS

14h-17h
Nous vous proposons de découvrir l'histoire des troglodytes et du tuffeau

Azay-Le-Rideau

Mercredi
13
AVR

Atelier Confection

AIDANTS

10h30-16h



Relais Cajou-15 rue du commerce-Ballan-Miré

Jeudi
28
AVR

Sorti Cinéma CGR

AIDANTS

13h-16h



CGR Les deux Lions-Tours

MAI

Lundi
09
MAI

Visite du Musée Rabelais

AIDANTS
AIDÉS

BISTROT MEMOIRE CHINON

14h-16h
Découverte de la Devinière pour découvrir l'œuvre de Rabelais

4 rue de la Devinière - Seuilly

Mardi
10
MAI

Visite culturelle grâce à la réalité virtuelle

BISTROT MEMOIRE TOURS

AIDANTS
AIDÉS

14h-16h

Médiathèque La Parenthèse - Ballan-Miré

Mardi
24
MAI

BISTROT MEMOIRE TOURS

AIDANTS
AIDÉS

14h-16h
Temps d'échange
Thème : La médiation au service des aidants

6 avenue de l'Europe - Tours

Les Conférences Le Mardi des Aidants
15h-17h en Visio

Mardi
05
AVR

Prévenir les risques d'épuisement

Bien manger pour être en forme

Voir détail au dos

Mardi
07
JUIN

JUIN

Mercredi
08
JUIN

ATELIER Confection

AIDANTS

10h30-16h00



Relais Cajou - 15 rue du Commerce - Ballan-Miré

Mardi
14
JUIN

Visite du Château de Vaujours

AIDANTS
+ AIDÉS

10h30-16h30

BISTROT MEMOIRE TOURS

Le vieux Château de Vaujours- Château-La-Vallière

Lundi
20
JUIN

BISTROT MEMOIRE CHINON

AIDANTS
+ AIDÉS

14h-16h
Temps d'échange

Salle Ginette Bertorelle - 52 rue Descartes - Chinon

Mardi
21
JUIN

Château de Chaumont sur Loire

AIDANT

10h-16h30

Visite et Pique-nique



Rendez-vous à Chambray-lès-Tours

Mardi
28
JUIN

BISTROT MEMOIRE TOURS

AIDANTS
+ AIDÉS

12h-14h Repas d'été

Café Concept - 16 bis place de la Victoire- Tours

LES ACTIVITES POURRONT ETRE MODIFIEES SELON LES CONTRAINTES SANITAIRES

Les Mardis Conférences des Aidants

de 15h à 17h

1^{er} Février
2022
100 % digital

#1: Se reconnaître et être accompagné en tant qu'aidant ?

Rencontre animée par : le service accompagnement des familles de la CAF Touraine, la Direction de l'autonomie du Conseil Départemental d'Indre-et-Loire, la psychologue au CHU de Tours

5 Avril
2022
100 % digital

#2: Prévenir les risques d'épuisement

7 Juin
2022
100 % digital

#3: Bien manger pour être en forme

4 Octobre
2022
100 % digital

#4: Adapter l'environnement pour améliorer la qualité de vie

6 Décembre
2022
100 % digital

#5: S'adapter face aux troubles du comportement

Retransmis en direct
sur notre chaîne



bit.ly/TV-VVY3CVL



Action financée par :



Plateforme de répit bulles d'R
Inscription et renseignements :
02 47 25 91 16
plateformerepit.cajou@orange.fr

Soutien psychologique À DOMICILE

à destination des aidants

À PARTIR DU 15 OCTOBRE 2021 ET JUSQU'AU 30 JUIN 2022



GRATUIT

BESOIN D'UNE ÉCOUTE ET D'UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ?

Une psychologue est à votre écoute sur 5 séances minimum afin d'échanger sur votre situation, et vous proposer des solutions adaptées.
Sur RDV les lundis et mardis après-midi.

Plateforme de répit bulles d'R
Inscription et renseignements :
tous les lundis au 06 27 62 34 62
soutienpsy.bullesdr@orange.fr



Centre-Val de Loire

Action financée par :



Pourquoi un soutien psychologique ?

- Trouble du sommeil
- Fatigue
- Irritabilité

Le sentiment d'épuisement et d'accroissement de votre fatigue physique et psychologique peuvent être les conséquences de votre sollicitation quotidienne en tant qu'aidant.

L'accompagnement et l'écoute d'un professionnel de santé peuvent être la clé pour vous sentir mieux.

Tous les lundis et mardis après-midi, notre psychologue est à votre écoute et vous accompagne dans votre démarche.

Ce soutien psychologique se déroule sur rendez-vous pendant 5 séances minimum à votre domicile.

Il est gratuit, entièrement pris en charge par l'organisme de La Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire avec qui nous collaborons pour cette action.

+ Gratuit

+ Accompagnement
par une psychologue

+ À domicile

Ne pas jeter sans le voir publique

PROGRAMME

2022
AVR
MAI
JUIN



Soutien aux aidants de proches atteints de maladies neurodégénératives



Programme d'atelier à destination des aidants

Plateforme de Répit Bulles d'R

02 47 25 91 16

bullesdr.mfcvl.fr



Centre-Val de Loire