

# 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](http://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<sup>ers</sup> 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<sup>e</sup> 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](mailto: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'aideants : échanges d'astuces et d'idées pratiques