



ATELIERS DE SOUTIEN GRATUITS

CAFÉ DES AIDANTS

Et vous, comment allez-vous ?

B-
BECQUEREL

unicancer NORMANDIE-ROUEN

Document en
français facile



CAFÉ DES AIDANTS

Et vous, comment allez-vous ?

AIDANT

Vous êtes un proche d'une personne malade = vous êtes un aidant.



Nous vous proposons des **ateliers de soutien en petits groupes d'aidants** dont le proche est suivi à Becquerel.

Ils sont animés par une **spécialiste du soutien aux aidants**.

Les ateliers sont **gratuits** et vous permettent de :

- Pouvoir parler avec des personnes dans la même situation que vous 
- Vous aider à vous poser les bonnes questions et à trouver des solutions concrètes
- Vous aider à être plus serein et à améliorer votre équilibre de vie au quotidien

ATELIERS DE SOUTIEN GRATUITS

Tous les aidants qui ont participé aux ateliers les recommandent :

- On n'est pas seul
- J'ai pu parler d'un sujet difficile et personnel avec d'autres personnes que ma famille
- Cela m'a fait du bien de parler de la culpabilité que j'ai en prenant du temps pour moi : ça libère
- J'ai appris de l'expérience des autres aidants et de leurs forces
- J'ai trouvé les astuces que je cherchais
- Ces ateliers m'ont aidé à calmer ma colère et ma relation à mon proche
- J'ai pu trouver des solutions quand je me sentais perdu et épuisé

Les ateliers se déroulent à Becquerel.

Centre Henri Becquerel
Agora - bâtiment CHB 5

Rue Edouard ADAM à ROUEN





Nous vous proposons 6 ateliers en 2025 :

- **Mardi 21 janvier** de 16h à 18h
Mieux gérer son stress et ses inquiétudes
- **Mardi 4 février** de 16h à 18h
Bientraitance, maltraitance envers un proche dépendant : quels repères ? que faire ?
- **Lundi 3 mars** de 16h à 18h
Prendre une décision sereinement concernant mon proche
- **Mardi 1^{er} avril** de 16h à 18h
Apprendre à mieux déléguer
- **Lundi 28 avril** de 16h à 18h
Souffler dans son quotidien d'aidant quand on n'a pas le temps
- **Lundi 16 juin** de 16h à 18h
Synthèse du parcours

Ateliers **gratuits** et **sur inscription**.

Vous pouvez vous inscrire :

- En contactant notre accompagnatrice en santé à **La Bulle**

 **02 32 08 29 33**

 **@labulle@chb.unicancer.fr**



- Ou en remplissant le formulaire d'inscription à cette adresse :
www.becquerel.fr/cafe-aidants/



Centre Henri Becquerel
Rue d'Amiens - CS 11516
76038 Rouen Cedex 1
02 32 08 22 22
www.becquerel.fr



B
BECQUEREL

unicancer NORMANDIE-ROUEN