



**ATELIERS DE SOUTIEN GRATUITS**

# CAFÉ DES AIDANTS

Et vous, comment allez-vous ?

**B-**  
**BEQUEREL**

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  
Rue d'Amiens à ROUEN





## Nous vous proposons 6 ateliers en 2024 :

- **Lundi 15 avril** de 14h à 16h
- **Jeudi 16 mai** de 14h à 16h
- **Jeudi 13 juin** de 14h à 16h
- **Mardi 24 septembre** de 10h à 12h
- **Jeudi 10 octobre** de 14h à 16h
- **Vendredi 22 novembre** de 10h à 12h

Vous pouvez **vous inscrire sur un ou plusieurs** de ces ateliers.

Ils sont **gratuits** et **sur inscription**.

### Vous pouvez vous inscrire :

- En contactant notre accompagnatrice en santé à l'ERI

 **02 32 08 29 33**

 **eri@chb.unicancer.fr**

- Ou en remplissant le formulaire d'inscription à cette adresse :  
**[www.becquerel.fr/cafe-aidants/](http://www.becquerel.fr/cafe-aidants/)**



**ERI : Espace de Rencontre et d'Information**

Centre Henri Becquerel  
Rue d'Amiens - CS 11516  
76038 Rouen Cedex 1  
02 32 08 22 22  
[www.becquerel.fr](http://www.becquerel.fr)



**B**  
**BECQUEREL**

unicancer NORMANDIE-ROUEN