



CAFÉ DES AIDANTS

Et vous, comment allez-vous ?

ATELIERS DE SOUTIEN GRATUITS



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 :



Bâtiment de soins

Rue d'AMIENS à ROUEN



Bâtiment CHB 5, Espace Agora, Niveau 1

Rue Edouard ADAM à ROUEN



Nous vous proposons ces ateliers :

- Jeudi 5 novembre 2026, de 14h à 16h
- Jeudi 3 décembre 2026, de 10h à 12h
- Jeudi 14 janvier 2027, de 10 h à 12 h
- Jeudi 11 février 2027, de 10 h à 12 h
- Jeudi 18 mars 2027, de 10 h à 12 h

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

Le créneau horaire de 2 heures est indicatif.

Vous pouvez rester moins longtemps si vous le souhaitez !

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/



ASSOCIATION
NOUVEAU SOUFFLE
Vivre sereinement son rôle d'aidant



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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