

Vous accompagnez un proche malade,
en situation de handicap ou dépendant
du fait de l'âge ?



Rendez-vous en 2023

Un samedi par mois de 10h30 à 12h

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec
d'autres aidants

Découvrez dès maintenant le programme au dos

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange
et d'information en libre accès



À cette adresse :
Pôle Aidants/Aidés – 7 rue Christophe Duverger
87 000 LIMOGES

Contact et inscriptions :
Nathalie Cibert
06.33.87.92.04 - n.cibert@adpad87.fr

Avec le soutien :



Vous accompagnez un proche malade,
en situation de handicap ou dépendant
du fait de l'âge ?



Rendez-vous en 2023

Un samedi par mois de 10h30 à 12h

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec
d'autres aidants

Découvrez dès maintenant le programme au dos

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange
et d'information en libre accès



À cette adresse :
Pôle Aidants/Aidés – 7 rue Christophe Duverger
87 000 LIMOGES

Contact et inscriptions :
Nathalie Cibert
06.33.87.92.04 - n.cibert@adpad87.fr

Avec le soutien :



PROGRAMME

2023

Possibilité d'accueillir votre proche durant le café (sur inscription)

- ▶ **Samedi 07 janvier** : Aider un proche au quotidien
- ▶ **Samedi 04 février** : Quelles limites dans la relation d'aide ?
- ▶ **Samedi 04 mars** : Les relations avec les professionnels : trouver sa place, trouver un équilibre
- ▶ **Samedi 01 avril** : Quelles clés pour maintenir une communication avec son proche ?
- ▶ **Samedi 13 mai** : Trouver du temps pour moi, me détendre...
- ▶ **Samedi 10 juin** : Moments d'humeurs, moments de conflits
- ▶ **Samedi 2 septembre** : Concilier vie professionnelle, vie associative, vie d'aidant(e)...
- ▶ **Samedi 07 octobre** : Agressivités et fâcheries
- ▶ **Samedi 18 novembre** : Ce qu'on éprouve en tant qu'aidant(e)... qu'en faire ?
- ▶ **Samedi 09 décembre** : Ce que j'ai découvert en devenant aidant(e) : un autre monde



PROGRAMME

2023

Possibilité d'accueillir votre proche durant le café (sur inscription)

- ▶ **Samedi 07 janvier** : Aider un proche au quotidien
- ▶ **Samedi 04 février** : Quelles limites dans la relation d'aide ?
- ▶ **Samedi 04 mars** : Les relations avec les professionnels : trouver sa place, trouver un équilibre
- ▶ **Samedi 01 avril** : Quelles clés pour maintenir une communication avec son proche ?
- ▶ **Samedi 13 mai** : Trouver du temps pour moi, me détendre...
- ▶ **Samedi 10 juin** : Moments d'humeurs, moments de conflits
- ▶ **Samedi 2 septembre** : Concilier vie professionnelle, vie associative, vie d'aidant(e)...
- ▶ **Samedi 07 octobre** : Agressivités et fâcheries
- ▶ **Samedi 18 novembre** : Ce qu'on éprouve en tant qu'aidant(e)... qu'en faire ?
- ▶ **Samedi 09 décembre** : Ce que j'ai découvert en devenant aidant(e) : un autre monde

