

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**Rousset-Apport Santé**

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

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

Organisé par :



Avec le soutien de :





Café des  
aidants®

Rousset-Apport Santé

Nous vous donnons rendez-vous,  
le **dernier mercredi du mois**, de  
10h à 11h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME 2021 - 2022

**Mercredi 29 septembre 2021**

Aider un proche au quotidien

**Mercredi 20 octobre 2021**

Le statut d'aidant : mes besoins, mon rôle

**Mercredi 24 novembre 2021**

Où trouver de l'aide pour que mon proche soit bien accompagné ?

**Mercredi 15 décembre 2021**

Comment envisager les fêtes avec ou sans mon proche ?

**Mercredi 26 janvier 2022**

Aider sans s'épuiser

**Mercredi 23 février 2022**

Mes droits en tant qu'aidant

**Mercredi 30 mars 2022**

L'entourage familial, la place de chacun

**Mercredi 27 avril 2022**

Comment conserver un lien de qualité avec mon proche ?

**Mercredi 25 mai 2022**

Evaluer ses propres forces et limites

**Mercredi 29 juin 2022**

Et en guise de bilan : que tirer de positif dans cette aventure ?



À cette adresse :

Médiathèque – Place Pierre Long,  
13790 ROUSSET



Contact :

04 42 642 642

[contact@apport-sante.org](mailto:contact@apport-sante.org)

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

