

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**Les 2 Monts**

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 : EPD Les 2 Monts



Avec le soutien de :





Nous vous donnons rendez-vous,  
un vendredi par mois,  
de 14h15 à 16h15,  
autour d'un thème.

## PROGRAMME 2022-2023

### Vendredi 9 septembre

Les richesses de la relation d'aide

### Jedi 6 octobre (journée nationale des aidants)

Savoir prendre soin de soi en étant aidant

### Vendredi 4 novembre

Je ne suis pas un aidant parfait mais je fais ce que je peux

### Vendredi 2 décembre

Les fêtes approchent, ma famille, mes amis ... un soutien pour moi ?

### Vendredi 6 janvier 2023

Comment bien communiquer avec mon proche ?

### Vendredi 3 février

Truc et astuce ; objet médiateur, objet aidant

### Vendredi 3 mars

L'autonomie de l'aide (intervention ergothérapeute).

### Vendredi 7 avril

De ma vie d'avant à ma vie d'aujourd'hui : quels changements ?

### Vendredi 5 mai

Comment bien alimenter votre cerveau (intervention diététicienne)

### Vendredi 2 juin

Etre aidant et partir en vacances



### À cette adresse :

Médiathèque Municipale  
1 place de la Paix  
17 270 MONTGUYON



### Contact :

☎ 05 46 04 59 10

epd2monts@epd-les2monts.fr

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

