

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**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'échanges et d'informations en libre accès**

**Accès libre et gratuit sans obligation d'assiduité.**

## 3 lieux créés pour les aidants sur le territoire de l'Isère Rhodanienne.



**BEAUREPAIRE**  
1 mardi par mois  
14H30-16h00

**9 janvier** : Partageons nos envies, nos besoins, nos ressources

**13 février**: Répartition des charges et des responsabilités dans la famille

**12 mars** : Être aidant dans la durée, comment ne pas s'épuiser ? Et ma santé dans tout ça ?

**9 avril**: Moi aidant, j'ai aussi le droit à l'erreur

**21 mai** : Quand le domicile devient difficile

**11 juin** : Aidant- aidé quels loisirs pour chacun

**2 juillet** : Ces mots qui dépassent notre pensée

### Annexe du centre social et culturel

5 rue du 4 septembre  
38270 BEAUREPAIRE  
(près de la salle du Rocher)

Renseignements au Centre  
social : 04-74-79-07-20



Ou au service  
autonomie :  
04-74-87-93-30



**VIENNE**  
1 mardi par mois  
15H00 - 16H30

**23 janvier** : Je me découvre des ressources insoupçonnées !

**27 février**: La multitude d'organismes, comment s'y retrouver ?

**26 mars** : Et si on pensait aux loisirs, aux vacances !

**30 avril**: Stimuler, comment, pourquoi ?  
Séance avec intervention de l'ESAD

**14 mai** : Aider par amour, par devoir...

**25 juin** : Il m'arrive de vouloir tout plaquer !

**23 juillet** : Apprivoiser son sentiment de culpabilité

### Restaurant Chez Norbert et Philippe

5, rue Jean MOULIN  
38200 VIENNE

Renseignements  
au service autonomie :  
04-74-87-93-30



**ROUSSILLON**  
1 jeudi par mois  
15h00-16h30

**11 janvier** : Répartition des charges et des responsabilités au sein de la famille

**8 février** : Comment valoriser et maintenir les capacités cognitives, sensorielles et motrices ? - Séance avec intervention de l'ESAD

**7 mars** : Les dispositifs d'aide et de soutien à domicile

**4 avril**: Comment conserver un lien de qualité avec mon proche ?

**16 mai** : Aidants/aidés : quels loisirs pour chacun

**6 juin** : Et si un jour je n'ai plus envie d'aider ?

**4 juillet** : Moi aidant, j'ai aussi le droit à l'erreur

### Hôtel Le Logis Dauphinois

Avenue Jean Jaurès  
38150 ROUSSILLON

Renseignements  
au service autonomie :  
04-74-87-93-30

**Participation : une consommation prise sur place  
(pour Vienne et Roussillon)**