

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



Café des aidants[®]

**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, gratuit et sans obligation d'assiduité.**

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



BEAUREPAIRE
1 mardi par mois

14h30-16h00

19 septembre : Quels sont mes besoins, mes attentes en tant qu'aidant(e)?
17 octobre : Les signes d'épuisement, la charge mentale
21 novembre : Comment lui faire accepter une aide extérieure?
12 décembre : Thème libre autour d'un goûter partagé

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

1 août : Quels sont mes besoins et mes attentes en tant qu'aidant(e)?
12 septembre : Les signes d'épuisement, comment les reconnaître et les prévenir ?
10 octobre : Les mesures de protection juridiques dans l'intérêt de mon proche
14 novembre : Moments d'humeurs, moments de conflits
19 décembre : Petit temps convivial entre aidants

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

20 juillet : Comment est-ce que je me sens en tant qu'aidant ?
7 septembre : Aider sans s'épuiser
5 octobre : Emotions et réactions... comment gérer ?
9 novembre : Comment protéger les intérêts de mon proche ?
14 décembre : Thème libre autour d'un goûter partagé

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)