

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**Saint-Zacharie**

**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 :





Nous vous donnons rendez-vous,  
un jeudi par mois de 17h45 à 19h15  
un samedi par mois de 9h30 à 11h  
autour d'un thème.

## PROGRAMME 2023

### Jeudi 12 et samedi 21 janvier

Faire face aux étapes importantes de la vie tout en étant aidant

### Jeudi 9 et samedi 11 février

Je suis aidant, quelles conséquences pour ma vie de couple

### Jeudi 9 et samedi 11 mars

Aider quand on est soi-même malade ou en situation de handicap

### Jeudi 13 et samedi 15 avril

Quelles sont mes ressources pour ne pas m'épuiser ?

### Jeudi 11 et samedi 13 mai

Et si je partais en vacance ?

### Jeudi 8 et samedi 10 juin

Homme, femme : une manière d'aider différente ?

### Jeudi 14 et samedi 16 septembre

Passer le relais : quand, comment ?

### Jeudi 12 et samedi 14 octobre

Jeudi : Mon entourage n'a pas idée de ce que je vis auprès de mon enfant en situation de handicap

Samedi : Aider à distance

### Samedi 4 et jeudi 9 novembre

Est-ce que j'en fais trop ou pas assez pour mon proche ?

### Jeudi 14 et samedi 16 décembre

Je ne serai pas toujours un aidant, parlons de l'après



À ces adresses :

Jeudi : La Joie de Vivre, Square Reda Caire

Samedi : Le Cercle Républicain, 3 cours Louis Blanc



Contact :

06 82 20 09 28

psychezsoi@free.fr

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

