

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



Café des aidants[®]

Plateau de l'Issole

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 d'accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :





Café des
aidants®

Plateau de
l'Issole

Nous vous donnons rendez-vous,
un samedi par mois,
De 10h00 à 11h30, autour d'un
thème.

PROGRAMME 2020/2021

Samedi 5 septembre 2020

Qu'est-ce qu'un aidant ?

Samedi 17 octobre 2020

Aider un proche au quotidien

Samedi 14 novembre 2020

L'entourage familial, la place de chacun

Samedi 12 décembre 2020

Les dispositifs d'aides sociales et financières

Samedi 9 janvier 2021

Aider sans s'épuiser. Evaluer ses limites

Samedi 6 février 2021

Rechercher et préserver un équilibre : vers qui se tourner quand je suis aidant ?

Samedi 13 mars 2021

Comprendre et s'adapter à l'évolution de la maladie de son proche

Samedi 17 avril 2021

Diversifier les moyens de communication avec son proche

Samedi 22 mai 2021

Evaluer ses propres forces et limites. Que faire ?

Samedi 12 juin 2021

Les sujets « Tabous » dans la relation d'aide

Samedi 10 juillet 2021

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



À cette adresse :

« Variations autour du Thé »

9 place Jean Moulin 83136 GAREOULT



Contact :

04 94 04 86 65.

asso.gareoult@

famillesrurales.org

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :



malakoff mederic
humanis



Carsat
Retraite
8. Santé
au travail
Sud-Est