



Café des
aidants®

Bourg-en-Bresse

Nous vous donnons rendez-vous
un samedi par mois
de 10h à 11h30
pour échanger autour d'un thème

PROGRAMME 2023

- 18 février** Mes ressources et mes limites en tant qu'aidant
- 18 mars** Quand la maladie s'immisce dans la relation
- 22 avril** Les richesses de la relation d'aide
- 13 mai** Conseils et astuces pour cuisiner simplement et manger avec plaisir
- 10 juin** Dépendance et autonomie : quelles différences ?
- 8 juillet** La place de chacun entre choix et limites
- 9 septembre** Quelles astuces pour rester en bonne santé (physique et bien-être) ?
- 7 octobre** Journée Nationale des Aidants (*lieu à définir*)
- 18 novembre** Aménagement du logement : des solutions existent
- 16 décembre** Le regard des autres sur mon rôle d'aidant

Garde de votre proche et transport accompagné sur demande



À cette adresse :

ADAPA 2 rue Pavé d'Amour
01000 Bourg-en-Bresse



Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :



Contact :
07 87 07 47 78
prochesaidants@adapa01.com

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



Café des aidants®

Bourg-en-Bresse

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 :

