



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 (<i>lieu à définir</i>)
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



Contact :

07 87 07 47 78
prochesaidants@
adapa01.com

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :



**Vous accompagnez 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 :

