

# Café des aidants®

*Pour vous qui accompagnez un proche !  
Construire ensemble en fonction de vos envies.*



*Sur inscription*

*À l'Orort de Benevent de 13h30 à 15h30*

*27 juillet Communiquer autrement avec mon proche*

*À Saint Bonnet en Champsaur  
au café Ma p'tite puce 13h30 à 15h30  
(en face de la maison de Santé)*

*28 septembre Comment mieux accueillir mes émotions ?*

*26 octobre Il y a ceux qu'on aide, et les autres ?*

*29 novembre Comment savoir si je suis stressé(e) et que faire ?*

*14 decembre Et si je m'autorisais à me faire plaisir ?*

*Moments de partage et de convivialité*

06 38 78 40 43

m.lison@fondationseltzer.fr

*Ouvert à tous les aidants  
du Champsaur Valgaudemar*

Fondation Edith Seltzer



Fondation Edith Seltzer  
Plateforme Seltzer des Aidants  
118, route de Grenoble - 05107 Briançon  
www.fondationseltzer.fr



ars  
Agglo Alpes de la Vallée de la Tignes



Hautes-Alpes  
le département