

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**ANGERS**

**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 la plateforme  
d'accompagnement et de répit  
de l'UDAF 49



Avec le soutien de :





**Café des  
aidants®**

**ANGERS**

Nous vous donnons rendez-vous, un samedi par mois, de 10 h 30 à 12 h, autour d'un thème.

## PROGRAMME 2023

### **Samedi 4 février 2023**

Que signifie « aider un proche, être aidant ? »

### **Samedi 4 mars 2023**

Quand la maladie ou le handicap s'imisce dans la relation

### **Samedi 1<sup>er</sup> avril 2023**

Aider sans limite ?

### **Samedi 13 mai 2023**

Passer le relai ? Quand ? Comment ?

### **Samedi 3 juin 2023**

Trouver du temps pour moi, partir en vacances

### **Samedi 1<sup>er</sup> juillet 2023**

Quelles astuces pour rester en bonne santé ?

### **Samedi 9 septembre 2023**

Les relations avec les professionnels : trouver sa place, trouver un équilibre

### **Samedi 7 octobre 2023**

Les dispositifs de soutien aux proches aidants

### **Samedi 18 novembre 2023**

Etre aidant et garder ses relations avec son entourage

### **Samedi 9 décembre 2023**

Aider ? il y a aussi du positif !

**Sur inscription**



À cette adresse :

Brasserie du Théâtre,  
7, place du Ralliement- ANGERS



Contact :

Info et inscriptions :

02 41 360 444

[aidants.49@udaf49.fr](mailto:aidants.49@udaf49.fr)