

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>



**Besançon**



**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.

*Le café des Aidants de Besançon est animé par Mme JEANNENOT,  
travailleuse sociale, et Mme HAKKAR, psychologue*



Café des  
aidants®

Besançon

Nous vous donnons rendez-vous le  
lundi après-midi,  
de 13h30 à 15h, chaque mois.  
Le Café des aidants est ouvert à tous

## PROGRAMME 2023

Lundi 30 janvier 2023

Être aidant, prendre soin de soi, sa santé

Lundi 27 février 2023

Comment m'y prendre pour que mon proche accepte une  
aide extérieure ?

Lundi 27 mars 2023

Je partage aussi des moments de plaisir

Lundi 24 avril 2023

Comment gérer ses émotions, son stress ?

Lundi 22 mai 2023

Comment penser et préparer l'avenir ?

Lundi 26 juin 2023

Partir en vacances malgré tout



À cette adresse :  
6B boulevard Diderot  
25000 Besançon



Contact :

03.83.95.39.09

[dr5asl@probtp.com](mailto:dr5asl@probtp.com)