

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



**Café des aidants®**

**St Siméon de Bressieux**

**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.



Nous vous donnons rendez-vous, un lundi par mois, de 14 h 30 à 16 h 00, autour d'un thème.

## PROGRAMME

Une inscription est recommandée par mail [melanie.raimond@isere.fr](mailto:melanie.raimond@isere.fr) ou par téléphone au 04 74 20 00 22

**Lundi 18 Septembre 2023**

Suis-je un aidant ?

**Lundi 16 Octobre 2023**

Quelle relation avec mon aidé ?

**Lundi 20 Novembre 2023**

Et si un jour je n'ai plus envie d'aider ?

**Lundi 11 Décembre 2023**

Les fêtes approchent, ma famille, mes amis...

**Lundi 15 Janvier 2024**

Quelles limites dans la relation d'aide ?

**Lundi 12 Février 2024**

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

**Lundi 11 Mars 2024**

Si on partait en vacances ?

**Lundi 15 Avril 2024**

Une histoire d'aide, une histoire à partager

**Lundi 13 Mai 2024**

Emotions et réactions : comment les gérer ?

**Lundi 17 Juin 2024**

Et si je prenais une pause ?



Salle de réception de la Mairie  
409 Grande Rue, 38870 St Siméon de Bressieux

Accès libre et gratuit, sans obligation d'assiduité.



Renseignements au  
04 74 20 00 22  
(Accueil de la Mairie)