

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



Café des aidants[®]

Arcis sur Aube

**Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps d'échange et d'information gratuit en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :





**Café des
aidants®**

Arcis sur Aube

Durant ce temps, le
Relais des Aidants accueille
gratuitement votre proche dans la
Salle des Fêtes ! **Inscription
obligatoire.**

PROGRAMME 2022/2023

de 14h30 à 16h

Jeudi 10 Novembre 2022

Aider un proche au quotidien : qu'est-ce qu'être aidant ?

Lundi 5 Décembre 2022 (exceptionnel)

Une histoire d'aide, une histoire à partager ?

Jeudi 5 Janvier 2023

Comment s'adapter à l'évolution de la personne accompagnée ?

Jeudi 2 février 2023

Aider un proche au quotidien : et moi dans tout ça ?

Jeudi 2 Mars 2023

Aider un proche : est-il possible de se fixer des limites ?

Jeudi 6 Avril 2023

Initiation à la sophrologie

Jeudi 4 Mai 2023

Thème défini selon les besoins

Juin à Août 2023

Sorties culturelles mensuelles et gratuites



À cette adresse :

Espace Danton – 1 rue de Paris
10700 Arcis-sur-Aube



Contact :

Virginie Pickel
06 31 93 63 46
vpickel@fede10.admr.org

Le *Café des aidants* est soutenu
par nos partenaires :

