

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



Café des aidants[®]

Estissac

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 :



Avec le soutien de :





Café des
aidants®

Estissac

Nous vous donnons rendez-vous, un
Lundi par mois, de 14h30 à 16h00.
Accès gratuit et libre !

[Inscription obligatoire](#)

PROGRAMME 2023-2024 (14h30 à 16h00)

- **Lundi 09 Octobre 2023** : Aider un proche-aidant : qu'est-ce qu'être aidant ?
- **Lundi 13 Novembre 2023** : Comment accompagner mon proche au quotidien ?
- **Lundi 11 Décembre 2023** : Les dispositifs d'aide avec l'assistante sociale
- **Lundi 15 Janvier 2024** : Art-thérapie
- **Lundi 12 Février 2024** : « Aider un proche : est-il possible de fixer des limites ? »
- **Lundi 11 Mars 2024** : « Jusqu'où aller dans la relation d'aide ? »
- **Lundi 8 Avril 2024** : « Le regard des autres face à la maladie, que dire, que faire ? »
- **Lundi 13 Mai 2024** : Sophrologie
- **De Juin 2024 à Aout 2024** : Sorties culturelles



À cette adresse :

Salle des associations - Estissac



Contact :

Pauline BEUDOT

07.86.68.12.02

pbeudot@fedo10.admr.org

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

