

**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 :



Durant ce temps, le
Relais des Aidants accueille
gratuitement votre proche au sein de
la médiathèque d'Arcis-sur-Aube.
Inscription obligatoire !

PROGRAMME 2023-2024 (14h30 à 16h00)

- **Jeudi 12 octobre 2023** : Aider un proche-aidant : qu'est-ce qu'être aidant ?
- **Jeudi 16 novembre 2023** : Comment accompagner mon proche au quotidien ?
- **Jeudi 14 décembre 2023** : Les dispositifs d'aide avec une assistante sociale
- **Jeudi 18 janvier 2024** : Art-thérapie
- **Jeudi 08 février 2024** : « Mieux communiquer avec son proche : oui mais comment ? »
- **Jeudi 14 mars 2024** : « Mon proche, ses besoins et les miens : comment prendre soin de moi ? »
- **Jeudi 11 avril 2024** : « Jusqu'où aller dans la relation d'aide ? »

○ **Jeudi 16 mai 2024** : Initiation à la sophrologie

○ **Juin à Août 2024** : 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