NOUVEAU

RENCONTRE LES VENDREDIS MATINS
10H - 12H

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

2023 **2024**

Café des aidants®

SAINT AGREVE

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.

L'ODYSSÉE
Centre Socioculturel de Saint-Agrève

Association Française des aidants

Café des aidants®
Saint-Agrève

Nous vous donnons rendez-vous, un vendredi par mois de 10h à 12h, autour d'un thème.

PROGRAMME 2023 - 2024

8 septembre 2023 :	**Pourquoi suis-je aidant ?**
13 octobre 2023 :	**Solliciter l'aide des autres membres de sa famille.**
10 novembre 2023 :	**Savoir prendre soin de soi en étant aidant.**
8 décembre 2023 :	**Comment bien communiquer avec son proche ?**
12 janvier 2024 :	**Passer le relais ? Quand ? Comment ?**
9 février 2024 :	**Aidant et aidé : des projets communs malgré tout.**
8 mars 2024 :	**Rechercher et préserver un équilibre : vers qui se tourner quand je suis aidant ?**
12 avril 2024 :	**Évaluer ses propres forces et ses limites.**
10 mai 2024 :	**Les dispositifs d'aide sociales et financières**
14 juin 2024 :	**L'épuisement de l'aidant**

À cette adresse :
Centre Socioculturel 235 Rue Jacques Dondoux
07320 Saint Agrève

Contact :
04 75 30 26 60
csc-stagr@inforoutes.fr

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

Ardèche LE DÉPARTEMENT · AG2R LA MONDIALE · msa santé famille retraite services · L'ODYSSÉE Centre Socioculturel de Saint-Agrève · Association Française des aidants