

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**LES VANS**

**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®

LES VANS

Nous vous donnons rendez-vous, un jeudi par mois, de 14h30 à 16h00, autour d'un thème.

## PROGRAMME 4 eme trimestre 2023

**Jeudi 28 septembre 2023**

Etre aidant

*Son temps d'adaptation, son positionnement, comprendre ses limites*

**Jeudi 26 octobre 2023**

Sentiment de culpabilité des aidants

*Comment le repérer, comment le tempérer*

**Jeudi 30 novembre 2023**

Santé des aidants

*Arriver à prendre soin de soi, éviter ou restreindre l'épuisement*

**Jeudi 14 décembre 2023**

Impact de la maladie sur les relations des aidants

*Amicales, familiales, professionnelles*



À cette adresse :

SPASAD « Vivre Chez Soi »  
6, Route du Vivarais  
07140 LES VANS



Contact :

Ass. Vivre Chez Soi  
04.75.94.95.20  
[c.asso.vivrechezsoi](http://c.asso.vivrechezsoi)

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

ardèche  
LE DEPARTEMENT

