

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



Café des aidants[®]

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

Lundi 18 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

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

ardèche
LE DEPARTEMENT

