

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**SAINT-FELICIEN**

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 :





Nous vous donnons rendez-vous  
un samedi matin par mois  
de 10h à 11h30,  
autour d'un thème

## PROGRAMME 2021

### Samedi 30 janvier

L'annonce du diagnostic : ouvrir la parole

### Samedi 27 février

Relation aidant/aidé : sortir du devoir (Ni victime, ni héros)

### Samedi 27 mars

Etre aidant : c'est aussi du positif !

### Samedi 24 avril

Quand les rôles s'inversent : Comment rester à sa juste place

### Samedi 29 mai

Comment conserver les liens : les clés pour sortir de son isolement

### Samedi 26 juin

Stress, épuisement : reconnaître les signaux d'alerte



À cette adresse :  
07410 Saint-Félicien  
Lieu à confirmer



Contact :  
ADMR Ardèche  
0 800 07 77 77 ou  
06 81 50 19 26