

**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 2020

**Samedi 25 juillet**

Un temps pour soi : atelier sophro-relaxation

**Samedi 26 septembre**

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

**Samedi 24 octobre**

Stress, épuisement : reconnaître les signaux d'alerte \*

**Samedi 21 novembre**

Relation aidant/aidé : sortir du devoir\*

**Samedi 12 décembre**

Etre aidant : c'est aussi du positif !\*

*\*Les thèmes peuvent changer en fonction des demandes et besoins des participants*



À cette adresse :

**Auberge de St Félicien**  
5 Place de Chantaroux - 07410 Saint-Félicien



Contact :

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

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

**ardèche**  
LE DEPARTEMENT

