

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**SAINT CYR AU MONT-D'OR**

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.



Profitez de l'offre de notre partenaire **MAXI AIDE** pour  
une prise en charge de votre proche, quel que soit son âge.

Organisé par :



Avec le soutien de :





Café des  
aidants®

ST CYR MT-D'OR

Un Jeudi par mois  
De 10h30 à 12h



Masque Obligatoire

ACCES LIBRE

## PROGRAMME 2022



### Jeudi 13 janvier

Une histoire d'aide, une histoire à partager

### Jeudi 10 février

Je m'adapte à l'évolution de l'état de mon proche

### Jeudi 10 mars

M'engager différemment dans l'accompagnement de mon proche

### Jeudi 14 avril

Aider sans s'épuiser en acceptant d'être aidé

### Jeudi 12 mai

Les limites du maintien à domicile, quelles alternatives ?

### Jeudi 09 juin

Prendre soin de soi quand on est aidant, oui mais comment ?

### Jeudi 07 juillet

Aider un proche au quotidien...entre amour et devoir

### Jeudi 08 septembre

Être aidant et continuer sa vie...De ma vie d'avant à ma vie d'aujourd'hui

### Jeudi 13 octobre

S'y retrouver dans le labyrinthe des dispositifs

### Jeudi 17 novembre

Emotions et réactions...Comment gérer ?

### Jeudi 08 décembre

Les fêtes approchent, ma famille, mes amis...un soutien pour moi ?



À cette adresse :

MECS Les Angelières  
34 Route de Saint-Romain  
69450 Saint Cvr au Mont-d'Or



Contact :

06 13 14 58 43

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

