

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



***Café des aidants***<sup>®</sup>

**Relais Amical de Lyon**

81 rue de la république (1er étage) 69002 LYON

**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.



**Café des  
aidants®**

**Relais Amical**

**Nous vous donnons rendez-vous,  
un jeudi après-midi par mois, de  
14h à 15h 30 autour d'un thème.  
(Ce café est gratuit ouvert à tous)**

## **Programme des jeudis 2024-2025**

**17 octobre 2024  
14 novembre 2024  
12 décembre 2024  
9 janvier 2025  
13 février 2025  
13 mars 2025  
10 avril 2025  
15 mai 2025  
12 juin 2025**

### **Quelques exemples de thèmes abordés :**

- Comment accepter mes propres limites
- Faire face aux troubles de mon proche
- Être aidant dans la durée ?
- Comment limiter les tensions et complications
- Penser à soi et comment se ressourcer
- Mon proche a tellement changé, comment rester en lien
- Le maintien à domicile oui mais ...

**Contact : 04 78 62 22 98 / [cafeaidants69@gmail.com](mailto:cafeaidants69@gmail.com)**



**Adresse : Relais Amical - 81, rue de la République (1<sup>er</sup> étage, Code 0305A)  
69002 LYON (métro Bellecour)**

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

