

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



Café des aidants®

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.

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins

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 2025 - 2026

30 octobre 2025
20 novembre 2025
11 décembre 2025
15 janvier 2026
26 février 2026
26 mars 2026
30 avril 2026
28 mai 2026
25 juin 2026

Quelques exemples de thèmes abordés :

- Comment accepter mes propres limites
- Faire face aux troubles de mes proches
- Être aidant dans la durée ?
- Comment limiter les tensions et les 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



Adresse : Relais Amical 81 rue de la République 69002 LYON
1^{er} étage - Code 0305A - Métro Bellecour