

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



Café des aidants[®]

**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, gratuit et sans obligation d'assiduité.**

3 lieux créés pour les aidants sur le territoire de l'Isère Rhodanienne.



BEAUREPAIRE
1 mardi par mois

14h30-16h00

19 septembre : Quels sont mes besoins, mes attentes en tant qu'aidant(e)?

17 octobre : Les signes d'épuisement, la charge mentale

21 novembre : Comment lui faire accepter une aide extérieure?

12 décembre : Thème libre autour d'un goûter partagé

Annexe du centre social et culturel

**5 rue du 4 septembre
38270 Beaurepaire
(près de la salle du Rocher)**

Renseignements au centre social :
04-74-79-07-20

Ou au service autonomie :
04-74-87-93-30



VIENNE
1 mardi par mois

15h00-16h30

1 août : Quels sont mes besoins et mes attentes en tant qu'aidant(e)?

12 septembre : Les signes d'épuisement, comment les reconnaître et les prévenir ?

10 octobre : Les mesures de protection juridiques dans l'intérêt de mon proche

14 novembre : Moments d'humeurs, moments de conflits

19 décembre : Petit temps convivial entre aidants

**Restaurant
Chez Norbert
et Philippe**

**5, rue Jean MOULIN
38200 VIENNE**

Renseignements
au service autonomie
04-74-87-93-30



ROUSSILLON
1 jeudi par mois

15h00-16h30

20 juillet : Comment est-ce que je me sens en tant qu'aidant ?

7 septembre : Aider sans s'épuiser

5 octobre : Emotions et réactions... comment gérer ?

9 novembre : Comment protéger les intérêts de mon proche ?

14 décembre : Thème libre autour d'un goûter partagé

**Hôtel Le Logis
Dauphinois**

**avenue Jean Jaurès
38150 Roussillon**

Renseignements
au service autonomie
04-74-87-93-30

**Participation : une consommation prise sur place
(pour Vienne et Roussillon)**