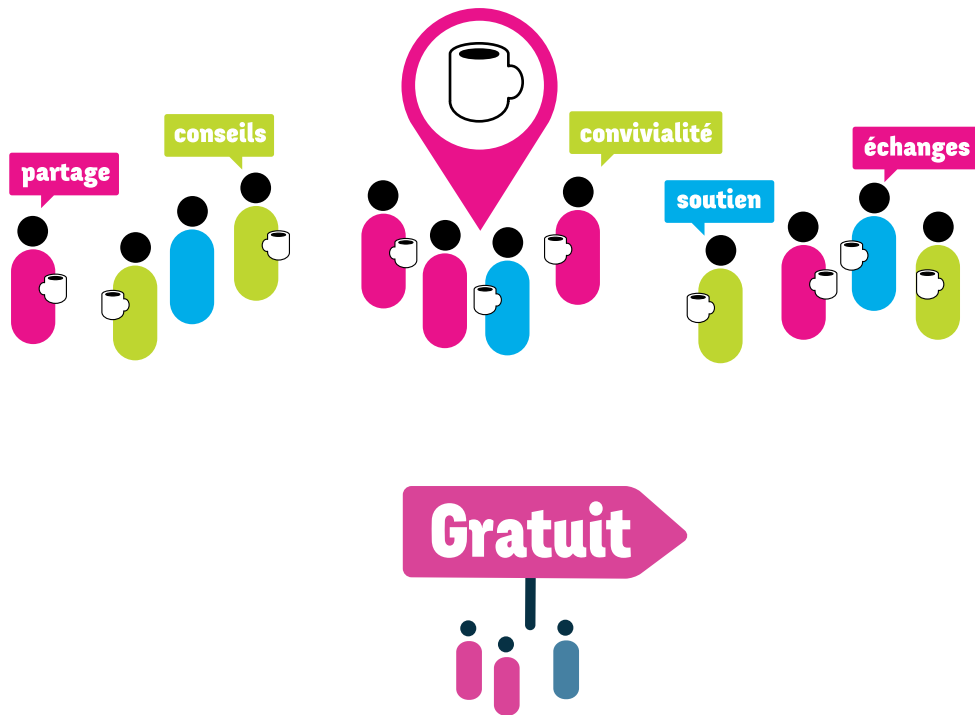




L'adpad et Soins et Santé sont soucieux d'apporter du soutien et de proposer des actions à destination des aidants. Le **Café des aidants** est un lieu, un temps et un espace d'information, de rencontres et d'échanges, animé par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

Le **Café des aidants** est ouvert à tous les aidants non professionnels, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.



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

## Le **Café des aidants**®

Le **Café des Aidants**, c'est des échanges d'expériences, des conseils, un moment pour « penser à prendre soin de soi »



Mise en page : LMCOM - Ne pas jeter sur la voie publique





### Limoges

7 rue Christophe Duverger



1 samedi par mois  
de 10h30 à 12h

- Samedi 01 avril** Quelles clés pour maintenir une communication avec son proche.
- Samedi 13 mai** Trouver du temps pour moi, me détendre...
- Samedi 10 juin** Moments d'humeurs, moments de conflits.
- Samedi 2 septembre** Concilier vie professionnelle, vie associative, vie d'aidant(e)...
- Samedi 07 octobre** Agressivités et fâcheries.
- Samedi 18 novembre** Ce qu'on éprouve en tant qu'aidant(e)... qu'en faire ?
- Samedi 09 décembre** Ce que j'ai découvert en devenant aidant(e) : un autre monde.



### Châlus

Salle Polyvalente Louis Aragon



1 lundi par mois  
de 14h à 15h30

- Lundi 15 mai** Qu'est-ce qu'être aidant ?
- Lundi 19 juin** Santé et temps pour soi.
- Lundi 17 juillet** Les différents dispositifs de soutien pour le couple aidant-aidé.
- Lundi 18 septembre** Les relations avec les professionnels : trouver sa place, trouver son équilibre.
- Lundi 16 octobre** Quand la maladie s'immisce dans la relation et le quotidien.
- Lundi 20 novembre** Les mesures de protection : quoi ? quand ? comment ? pourquoi ?
- Lundi 18 décembre** Les richesses de la relation d'aide.

Possibilité d'accueillir votre proche durant le café (sur inscription)

#### CONTACT :

Nathalie CIBERT  
06 33 87 92 04  
n.cibert@adpad87.fr

#### CONTACT :

Amandine BRETON  
05 55 33 99 00  
amandine.breton@soinsante-limoges.com