

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**FROGES**

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.

Organisé par :



Avec le soutien de :



Nous vous donnons rendez-vous,  
un mardi par mois,  
de 14 h 30 à 16 h 30,  
autour d'un thème.

## PROGRAMME :

**Mardi 6 septembre 2022**

Et vous, comment allez-vous ?

**Mardi 11 octobre 2022**

Une histoire d'aide, une histoire  
de famille

**Mardi 8 novembre 2022**

Et ma santé dans tout ça ?

**Mardi 6 décembre 2022**

Les fêtes approchent : émotions  
et réactions

**Mardi 10 janvier 2023 – EHPAD LA Ramée à Allevard**

L'entrée en EHPAD, on en parle quand ?

**Mardi 7 février 2023**

Aider par amour, par devoir ?

**Mardi 7 mars 2023**

Prendre soin de soi, prendre  
soin de l'autre

**Mardi 4 avril 2023**

Passer le relais, oui mais  
comment ?

**Mardi 2 mai 2023**

Et si je partais en vacances ?

**Mardi 6 juin 2023**

Je n'arrive plus à dormir

**Mardi 4 juillet 2023**

Autour d'un café



RDV : CENTRE SOCIO - CULTUREL DE FROGES  
12 Rue Lamartine 38 190 FROGES  
L'accès est libre et gratuit, sans obligation  
d'assiduité.



Renseignements au  
service Autonomie  
de BARRAUX  
04 56 58 16 41