

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



## *Café des aidants®*

**ASSIEU - ROUSSILLON**

**Venez échanger  
votre expérience avec d'autres aidants !**

*Entrée libre et gratuite*

*Participation : une consommation prise sur place*



**Café des  
aidants®**

Assieu - Roussillon

**Nous vous donnons  
rendez-vous  
un jeudi par mois  
de 15h à 16h30**

## **PROGRAMME - Janvier à Décembre 2021**

### **Chez Crap&Gwëlle**

- **Jeudi 21 janvier**

Comment est-ce que je me sens en tant qu'aidant aujourd'hui ?

- **Jeudi 4 mars**

Prendre soin de ma santé, prendre soin de la santé de mon proche.

- **Jeudi 6 mai**

Le domicile : quels aménagements, quelles limites ?

- **Jeudi 1er juillet**

Je suis aidant : ce qui a changé dans ma vie.

- **Jeudi 7 octobre**

Apprendre à mieux communiquer, prévenir les conflits.

- **Jeudi 2 décembre**

Thème libre autour d'un goûter partagé.

### **Hôtel Le Logis Dauphinois**

- **Jeudi 4 février**

Les dispositifs d'aide et de soutien aux aidants.

- **Jeudi 1er avril**

Et si on partait en vacances ?

- **Jeudi 3 juin**

Mes désirs, mes souhaits pour mon proche sont-ils les siens ?

- **Jeudi 2 septembre**

Ces petits riens qui me font la vie plus belle, venez partager vos recettes et astuces.

- **Jeudi 4 novembre**

Les fêtes approchent, ma famille, mes amis...



**Rendez-vous**

**Contact**

#### **Chez Crap&Gwëlle**

25, rue Triévoz  
38150 Assieu

#### **Hôtel Le Logis Dauphinois**

11, avenue Jean Jaurès  
38150 Roussillon

En raison des conditions sanitaires, le nombre de participants pouvant être limité, nous vous conseillons de vous inscrire

au **04 74 87 93 30**

ou sur [tir.autonomie@isere.fr](mailto:tir.autonomie@isere.fr)