

## Café des aidants

Un vendredi par mois

Vous accompagnez un proche malade, en situation de la handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.



Animé par un psychologue et un travailleur social, le Café des aidants est un temps convivial d'échanges et d'informations.

## **Programme 2025**

17 janvier : Aujourd'hui, libre à vous

14 février : Ai-je encore une vie sociale ?

14 mars : mieux se connaître au fil de la relation d'aide

4 avril : Émotions et réactions : comment les gérer ?

16 mai : Faut-il passe le relais ?

20 juin : Un moment ludique : surprise !

12 septembre : Je voudrais dire non

10 octobre : Peut-on encore se réunir en famille et avoir du plaisir malgré la maladie ?

21 novembre : Un moment détente

## Coordonnées

Coordinov
12 chaussée Jules César
2e étage
95520
Osny
contact@coordinov.com
01 30 32 33 85

Date

Vendredi 14 février, 17:00 - 19:00 Vendredi 14 mars, 17:00 - 19:00 Vendredi 4 avril, 17:00 - 19:00 Vendredi 16 mai, 17:00 - 19:00 Vendredi 20 juin, 17:00 - 19:00 Vendredi 12 septembre, 17:00 - 19:00 Vendredi 10 octobre, 17:00 - 19:00 Vendredi 21 novembre, 17:00 - 19:00 Infos pratiques

Inscription obligatoire. Gratuit, sans obligation d'assiduité

Contact

contact@coordinov.com

01 30 32 33 85

Liens utiles
Coodinov DAC 95 ouest
Le café des aidants
Documents
Ateliers "Bien vieillir ensemble"