

# Café des aidants<sup>®</sup>

St Bonnet en Champsaur

Pour vous qui accompagnez un proche !  
Construire ensemble en fonction de vos envies...

1<sup>er</sup> semestre 2025



À la Médiathèque de 14h à 16h  
un mardi par mois

1 place de Waldems - St Bonnet en Champsaur

*Pendant votre absence nous pouvons organiser la venue d'un professionnel à votre domicile.*

## Moments de partage et de convivialité

7/01 - Et moi qui m'aide ?

4/02 - Je n'ai pas le temps...

4/03 - Reconnaître ses besoins

1<sup>er</sup>/04 - Ma colère, on en parle

6/05 - Les aides possibles au quotidien

3/06 - Sans moi...

CONTACT

06 75 75 76 68 / [plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)