

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



Café des aidants[®]

L'Entracte

**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 :





**Café des
aidants®**

L'Entracte

Nous vous donnons rendez-vous
une fois par mois, le mardi ou jeudi
autour d'un thème.

PROGRAMME 2023

Jeudi 19 janvier 2023 de 14h30 à 16h00

Aider un proche, il y a aussi du positif !

Autour d'une
galette des rois !



Mardi 21 février 2023 de 17h00 à 18h30

Trouver du temps pour moi, partir en vacances



Mardi gras...
Crêpes party !

Jeudi 30 mars 2023 de 14h30 à 16h00

Santé des aidants : comment ne pas s'oublier ?

On fête le printemps !
Vive les fruits !



Jeudi 20 avril 2023 de 17h00 à 18h30

Prendre soin de soi : astuces bien être



Qui dit Pâques...
...dit Chocolats

Mardi 16 mai 2023 de 14h30 à 16h00

Y a-t-il des droits pour les aidants ?
A qui s'adresser ?

Accompagné de
quelques donuts...



On célèbre
l'arrivée de l'été !



Jeudi 22 juin 2023 de 17h00 à 18h30

Être aidant et garder ses relations avec son entourage



C'est la rentrée !
Pâtisseries en folie !

Jeudi 14 septembre 2023 de 14h30 à 16h00

Aider par amour et/ou par devoir ?

Solidarité...
...Brioches !



Jeudi 19 octobre 2023 de 17h00 à 18h30

Bénévolat : se sentir utile autrement ?



C'est Halloween !
Des bonbons !

Jeudi 16 novembre 2023 de 14h30 à 16h00

Emotions et réactions... Les miennes,
celles de mon proche : comment les gérer ?

Pas de Noël...
...sans buche !



Jeudi 21 décembre 2023 de 17h00 à 18h30

Comment m'y prendre pour que
mon proche accepte une aide extérieure ?



A cette Adresse :

Apei de Lens et Environs - Pôle associatif
22 Rue Jean Souvraz 62300 LENS

Contact :

Julie VANDIONANT
03 21 79 16 39



servicesocial.asso@apei-lens.org