

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



Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information

***Espace d'échange ouvert,  
le premier jeudi du mois,  
dédié aux personnes qui accompagnent une  
personne âgée, malade, ou porteuse de handicap.***

*Espace de discussions et d'échanges :*

*Lieu où des intervenants viendront apporter des informations sur cette responsabilité quotidienne. Venez comprendre et échanger quand vous le souhaitez avec d'autres aidants.*

Le *Café des aidants* est soutenu par nos partenaires :





Café des  
aidants®

Bourg d'Oisans

Chaque premiers jeudi du mois  
Maison du Département - Oisans  
200 avenue de la Gare  
Le Bourg d'Oisans

## PROGRAMME 2024

### Jeudi 4 janvier, 14h/15h30

« Souhaits et perspectives pour cette nouvelle année »

### Jeudi 1 février, 14h/15h30

« Comment me maintenir en forme ? »

### Jeudi 7 mars, 14h/15h30

« Le casse-tête des démarches administratives »

### Jeudi 4 avril, 14h/15h30

« Le deuil blanc : la vie d'avant »  
*Café délocalisé à Le Freney D'Oisans*  
*Possibilité de co-voiturage avec départ de la MDD*

### Jeudi 2 mai, 14h/15h30

« Penser aux vacances, s'octroyer du répit »  
*Intervention d'une professionnelle*

### Jeudi 6 juin, 14h/15h30

« Pourquoi je culpabilise autant ? »

### Jeudi 4 juillet, 14h/15h30

« Lecture, théâtre, cinéma : inspirations et ressources »

### Jeudi 1 août, 14h/15h30

« Changer de lieu de vie : possibilités de mon secteur »  
*Café délocalisé à l'EHPAD Abel Maurice*

### Jeudi 5 septembre, 14h/15h30

« Je me ressource : avec la participation d'un intervenant spécialisé »

### Jeudi 3 octobre, 14h/15h30

« Comment protéger juridiquement mon proche ? »  
*Intervention d'une mandataire judiciaire*

### Jeudi 7 novembre, 14h/15h30

« Les loupés de la communication »

### Jeudi 5 décembre, 14h/15h30

« Et si on préparait les fêtes ? »



Contact :

Maison Département Oisans

04.76.80.03.48