

# Café des aidants<sup>®</sup>

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

À partir de  
janvier 2024



À la Plateforme Seltzer des Aidants  
les mercredis de 14h à 16h

6 bis rue du Capitaine de Bresson 05000 Gap

## Moments de partage et de convivialité

10 & 17/01 - Comment suis-je devenu aidant ?

7 & 14/02 - Avec moi, son comportement est différent, pourquoi ?

13 & 20/03 - La dépendance de mon proche évolue, moi aussi !

10 & 17/04 - Ma culpabilité, on en parle ?

15 & 22/05 - Je garde le lien en posant des limites !

5 & 12/06 - Mes ressources, je les partage...

3/07 - Et si je faisais ma valise pour l'été !

## CONTACT

06 75 75 76 68

[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)