

Café des aidants[®]

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

À partir de
Janvier 2024



Café Ma p'tite puce de 14h à 16h

05200 St Bonnet en Champsaur
(en face de la maison de Santé)

Moments de partage et de convivialité

9/01 - Mes besoins, mes envies, mes projets...

20/02 - Quelles possibilités pour rompre l'isolement ?

19/03 - Prendre soin de soi : Pourquoi ? Comment ?

16/04 - À quoi servent les émotions ? Les comprendre et les accueillir.

14/05 - Et ma santé dans tout çà !

11/06 - Aide humaine, aide matérielle : trucs et astuces

Ce café se déroulera à L'OUORT (Hameau les Gentillons).

En cas de mauvaise météo, le café est maintenu au Café Ma p'tite puce.

CONTACT

06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr