

# Café des aidants<sup>®</sup>

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