



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



**Café des  
aidants®**

**Limoges**

**GRATUIT**

**Un samedi par mois de 10h30 à 12h**

**PROGRAMME 2025**

**Samedi 04 janvier** : Les premiers temps d'une vie d'aidant-e-s

**Samedi 15 février** : « Je suis au bout de ma vie, je n'en peux plus ! »

**Samedi 15 mars** : Comment se ressourcer quand l'aide dure ?

**Samedi 05 avril** : Les tensions entre l'aidant-e et l'aidé, l'entourage et les organismes.

**Samedi 17 mai** : Les petits moments pour soi : Comment organiser son plaisir ?

**Samedi 14 juin** : Mode d'emploi pour un burn out à coup sûr

**Samedi 06 septembre** : Aider par amour et/ou par devoir

**Samedi 04 octobre** : Des vies : Quels agencements entre celles du travail, l'associative, parentale, amoureuse et celle d'aidant-e ?

**Samedi 15 novembre** : Climats et ambiances dans la relation aidante

**Samedi 06 décembre** : Quel intérêt de témoigner aux autres de ce que je vis ?

**Possibilité d'accueillir votre proche durant le café (avec inscription)**

**Pôle Aidants / Aidés**

**7 rue Christophe DUVERGER**

**87000 LIMOGES**



**Inscriptions :**

**Nathalie CIBERT- ADPAD 25 rue Hyacinthe Faure – LIMOGES**

**05.55.10.06.42 ou 06.33.87.92.04 adresse mail : [n.cibert@adpad87.fr](mailto:n.cibert@adpad87.fr)**

Avec le soutien :

