

Café des aidants[®]

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



À la Médiathèque de 14h à 15h30

28 Avenue du 159^{ème} Ria 05100 Briançon

Prolongez le café ! La médiathèque vous accueille et vous conseille sur des ouvrages sélectionnés pour vous ! N'hésitez pas à les solliciter !

Moments de partage et de convivialité

14/09 - Partageons nos envies, nos besoins, nos ressources

12/10 - Comment reconnaître les signes du stress et le différencier de l'angoisse ?

9/11 - Les limites du maintien à domicile

14/12 - Comment oser faire appel à notre tour aux autres aidants pour nous aider dans le quotidien ?

CONTACT

06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr