

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**Autour d'un café, venez échanger  
votre expérience avec d'autres aidants.**

**Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial  
d'échange et d'information  
en libre accès, gratuit et sans obligation d'assiduité.**

## 3 lieux créés pour les aidants sur le territoire de l'Isère Rhodanienne.



**BEAUREPAIRE**  
1 mardi par mois

14h30-16h00

**19 septembre** : Quels sont mes besoins, mes attentes en tant qu'aidant(e)?

**17 octobre** : Les signes d'épuisement, la charge mentale

**21 novembre** : Comment lui faire accepter une aide extérieure?

**12 décembre** : Thème libre autour d'un goûter partagé

**Annexe du centre social et culturel**

**5 rue du 4 septembre  
38270 Beaurepaire  
(près de la salle du Rocher)**

Renseignements au centre social :  
04-74-79-07-20

Ou au service autonomie :  
04-74-87-93-30



**VIENNE**  
1 mardi par mois

15h00-16h30

**1 août** : Quels sont mes besoins et mes attentes en tant qu'aidant(e)?

**12 septembre** : Les signes d'épuisement, comment les reconnaître et les prévenir ?

**10 octobre** : Les mesures de protection juridiques dans l'intérêt de mon proche

**14 novembre** : Moments d'humeurs, moments de conflits

**19 décembre** : Petit temps convivial entre aidants

**Restaurant  
Chez Norbert  
et Philippe**

**5, rue Jean MOULIN  
38200 VIENNE**

Renseignements  
au service autonomie  
04-74-87-93-30



**ROUSSILLON**  
1 jeudi par mois

15h00-16h30

**20 juillet** : Comment est-ce que je me sens en tant qu'aidant ?

**7 septembre** : Aider sans s'épuiser

**5 octobre** : Emotions et réactions... comment gérer ?

**9 novembre** : Comment protéger les intérêts de mon proche ?

**14 décembre** : Thème libre autour d'un goûter partagé

**Hôtel Le Logis  
Dauphinois**

**avenue Jean Jaurès  
38150 Roussillon**

Renseignements  
au service autonomie  
04-74-87-93-30

**Participation : une consommation prise sur place  
(pour Vienne et Roussillon)**