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

Café des aidants®

Bar-sur-Seine

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.

Organisé par : ADMR — pour tous, toute la vie, partout

Avec le soutien de : Association Française des aidants

Café des aidants®

Bar-sur-Seine

Durant ce temps, le **Relais des Aidants** accueille **gratuitement** votre proche à l'Accueil de Jour de Bar-sur-Seine !

Inscription obligatoire !

PROGRAMME 2025/2026 *(de 14h30 à 16h00)*

- **Jeudi 23 octobre 2025** : Aider un proche aidant : qu'est-ce qu'être aidant ?
- **Jeudi 27 novembre 2025** : Les dispositifs d'aide avec une assistante sociale
- **Jeudi 18 décembre 2025** : Accompagner un proche au quotidien
- **Jeudi 22 janvier 2026** : Initiation à la sophrologie
- **Jeudi 19 février 2026 :** Aider un proche : est-il possible de fixer des limites ?
- **Jeudi 19 mars 2026** : Atelier floral
- **Jeudi 23 avril 2026** : Mon proche, ses besoins et les miens : comment prendre soin de moi ?
- **Jeudi 21 mai 2026** : Découverte de l'EFT (Technique de libération émotionnelle)

Octobre à mai 2026 :
Sorties culturelles gratuites et mensuelles

À cette adresse :

Maison de champagne Chacenay d'Arce,
11 Rue du pressoir 10110 VILLE SUR ARCE

Contact :
Stéphanie POIRSON
06 45 77 00 76
spoirson-szulc@fede10.admr.org

Le *Café des aidants* est soutenu par nos partenaires :

ars Agence Régionale de Santé Grand Est

Association Française des aidants

CHASSENAY D'ARCE Maison de Vignerons