

**Vous prenez soin de votre conjoint ou d'un parent, d'un enfant ou d'un ami fragilisé dans sa santé, dans son autonomie au quotidien ?**

Si tel est le cas, **vous êtes un Proche Aidant**. Et vous éprouvez peut-être le besoin de partager ce que vous vivez ?

**Vous êtes bienvenu-e aux cafés des Proches Aidants.**

**Les mardi de 14h à 16h à l'Aubier  
rue du Château 1 à Neuchâtel**

- 26 février « Je peine à assumer les diverses tâches du quotidien avec mon proche malade »
- 30 avril « Comment me ressourcer ? »
- 2 juillet « A qui faire appel pour me décharger ?  
Quels sont les lieux de relève ? »
- 29 octobre « J'ai peur de l'avenir avec mon proche malade »

Ces rencontres permettent aux Proches Aidants de se retrouver pour **partager leurs expériences** en favorisant **l'entraide entre les participants** et la reconnaissance de leurs compétences de vie.

Ces cafés sont gratuits et sans inscription préalable. Ils peuvent être suivis de manière ponctuelle ou régulière. Ils sont animés par des professionnels assurant un cadre de confidentialité.

## Café des Proches Aidants