

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



## Café des aidants®

Vitré

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 :



Avec le soutien de :





**Café des  
aidants®**

Vitré

Nous vous donnons rendez-vous, le 1<sup>er</sup> vendredi du mois, de 14h30 à 16h, autour d'un thème.

## **PROGRAMME** Premier semestre 2023

### **Vendredi 6 janvier 2023**

L'épuisement de l'aidant, quels signes d'alerte ?

### **Vendredi 3 février 2023**

Je prépare mes vacances

### **Vendredi 3 mars 2023**

J'apprends à accepter ce qui n'est pas parfait ...

### **Vendredi 7 avril 2023**

Et si je n'ai plus envie ?

### **Vendredi 5 mai 2023**

Comment j'adapte mon logement?

### **Vendredi 2 juin 2023**

Mon proche et moi : comment je résume notre relation par une chanson, un poème...

### **Vendredi 7 juillet 2023**

A vous de jouer : Aider tout en restant en bonne santé !  
« Super Zaidan »



À cette adresse : **Bulle Café**  
2 rue Clairefontaine  
35500 Vitré



Contact :  
**02 99 74 33 01**  
[stephanie.dreamalecot@ccasvitre.fr](mailto:stephanie.dreamalecot@ccasvitre.fr)

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

