

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**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 :





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

## PROGRAMME

### Deuxième semestre 2023

#### Vendredi 1er septembre 2023

Se retrouver pour un temps convivial à la base de Loisirs, d'Availles sur Seiche, à partir de 14 :30

#### Rencontre sur inscription

#### Vendredi 6 octobre 2023

Du sentiment de culpabilité au Burn out : où j'en suis ?

#### Vendredi 3 novembre 2023

Comment je préserve mon sommeil ?

#### Vendredi 1er décembre 2023

Mes proches ne mesurent pas...



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



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

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :

