

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**REDON**

**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 :

ASSOCIATION  
SAINT-HÉLIER



POLE ASSAD  
PAYS DE REDON

Association Française des  
**aidants**

Avec le soutien de :



Café des  
aidants®

REDON

Un vendredi par mois, de  
14h30 à 16h30, à l'ASSAD au  
20 A, Boulevard Bonne Nouvelle  
(en face des ambulances Provost)

Entrée libre, gratuite, sans inscription ni engagement.

## Dates du 1er semestre 2024 :

- **Vendredi 26 janvier (14H30/16H30)**  
Temps convivial, nouvelle année et galette des rois
- **Vendredi 23 février (14H30/16H30)**  
Je suis aidant mais qui m'aide ?
- **Vendredi 29 mars (14H30/16H30)**  
Ce que la dépendance change dans la relation à l'autre
- **Vendredi 26 avril (14H30/16H30)**  
Prendre du temps pour soi quand on est aidant
- **Vendredi 31 mai (14H30/16H30)**  
Aider sans s'épuiser : comment y arriver ?
- **Vendredi 28 juin (14H30/16H30)**  
Préparation de la période estivale avec ou sans mon proche

**Nouveauté 2024 : nous assurons l'accueil du proche durant le**

**temps de parole**



À cette adresse :

ASSAD – 20A BD Bonne Nouvelle (Porte C)  
35600 REDON



Contact :

02 99 71 21 21

[contact@assadredon.fr](mailto:contact@assadredon.fr)

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

