

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



Café des aidants®

IFFENDIC

**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, un jeudi par mois, de 14h30 à 16h00, autour d'un thème.

PROGRAMME 2026

Jeudi 22 Janvier

Aider seul ou à plusieurs

Jeudi 26 Février

Comment m'y prendre pour que mon proche accepte une aide extérieure ?

Jeudi 12 Mars

Mes besoins, mes attentes, mes limites !

Jeudi 21 Mai

Mon épuisement, comment le dire ?

Jeudi 11 Juin

Le regard des autres, et si je m'en libérais ?



À cette adresse :

Espace Sport'iff, 30 rue du Commerce
35750 Iffendic



Contact :

02.90.02.36.37
accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

