

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**De Château-la-Vallière**

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®

De Château-la-Vallière

Nous vous donnons rendez-vous,  
un mardi par mois, de 14h30 à  
16h, autour d'un thème.

## PROGRAMME 2022

**Mardi 25 janvier 2022**

Être aidant, parlons-en...

**Mardi 22 février 2022**

J'aide un proche, ai-je besoin d'aide ?

**Mardi 29 mars 2022**

Ma vie d'aidant, ma vie d'avant.

**Mardi 26 avril 2022**

Être aidant : tous ces petits gestes du quotidien

**Mardi 31 mai 2022**

Quelles clés pour communiquer avec mon proche ?

**Mardi 28 juin 2022**

Je reste en forme pour mieux l'aider

**Mardi 30 août 2022**

Mes émotions, mes sentiments, parlons-en...

**Mardi 27 septembre 2022**

J'aide un proche : limites et responsabilités

**Mardi 18 octobre 2022**

Être aidant et partager...

**Mardi 29 novembre 2022**

Les richesses de la relation d'aide



À cette adresse :

Rue du 11 Novembre 1918  
37330 Château-la-Vallière



Contact :

02 47 39 37 51  
anna.linde@famillesrurales.org

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :



AG2R LA MONDIALE

FONDATION  
J.M. BRUNEAU

SOUS L'ÉGIDE DE LA  
FONDATION DE FRANCE



FONJEP  
Fédération Française  
de la Jeunesse  
de la Région  
de la Loire-Atlantique