

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**CHALLANS**

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®

CHALLANS

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

## PROGRAMME

**Jeudi 19 septembre 2024**

Comment appréhender les angoisses de mon proche ?

**Jeudi 17 octobre 2024**

Pourquoi j'aide mon proche ?

**Jeudi 14 novembre 2024**

Comment se protéger : l'habilitation familiale

**Lundi 20 janvier 2025**

Comment gérer mon stress ?

**Lundi 17 février 2025**

Quand je ne peux plus tenir mes promesses...

**Lundi 17 mars 2025**

Et si je prends du temps pour moi ?



À cette adresse :

Le Nid Partagé -3 rue de la redoute,  
85 300 Challans



Contact :

06 77 39 09 06  
pfr.nordouest@lna-  
sante.com

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

