



**Café des
aidants®**

de la Côte d'Emeraude

Temps d'échange
un après-midi par mois,
de 15h00 à 16h30,
sur une thématique.

PROGRAMME 1^{er} semestre 2021

Mardi 2 Février

« Dois-je tout dire à mon proche ? »

Entre loyauté et culpabilité

Mardi 9 Mars

« Bientôt les vacances ! »

Quelles solutions de répit ? Quels lieux d'accueil ?

Mardi 6 Avril

« Être aidant et rester en bonne santé »

Mon dos et moi : Conseils et exercices pour mieux le préserver

Mardi 11 Mai

« La fin de vie : En parler ? Comment ? Avec qui ? »

Mardi 8 Juin

« Être aidant et prendre soin de soi »

Séance de sophrologie



Lieu :



Hôtel des Tilleuls
36 rue de la Gare
35800 DINARD

Contact :



CLIC Côte d'Emeraude
Tél : 02 99 16 88 76

Mail: accueil@clic-cote-emeraude.fr

Le Café des
aidants
est soutenu par
nos partenaires :

