

**VOUS PRENEZ SOIN  
D'UN PROCHE ?  
PARFOIS VOUS VIVEZ DES  
MOMENTS DIFFICILES,  
VENEZ PRENDRE UNE  
PAUSE !**



**PRENEZ SOIN DE  
VOUS POUR MIEUX  
PRENDRE SOIN  
DES AUTRES !**

• **Date**

16 septembre

23 septembre

7 octobre

4 novembre

18 novembre

*De 14h à  
15h30*

• **Lieu**

Centre social Eugénie Cotton  
(23 rue Georges Lyvet)

• **Renseignements et ou  
inscription**

Julie BLET, centre social

Tél. 07 54 35 06 33

Diana GOMEZ MOLINA,

psychologue

Tél. 07 65 16 90 87

# CAFÉ DES AIDANTS



## Pourquoi participer ?

- Echangez et partagez vos expériences avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez.
- Recevez du soutien et des conseils pratiques pour mieux gérer votre quotidien et prendre soin de vous.
- Rencontrez des professionnels qui peuvent vous apporter des ressources d'information.
- Faites une pause, le temps d'un café, dans un cadre bienveillant et chaleureux.