



Plateforme Seltzer des Aidants  
Fondation Edith Seltzer

# Café des aidants<sup>®</sup>

Serres / Laragne

Pour vous qui accompagnez un proche !  
Construire ensemble en fonction de vos envies...

1<sup>er</sup> semestre 2026



**Les mardis ou jeudis de 14h à 16h**

"Hang'Art" Route de Grenoble 05700 **Serres**

Médiathèque Cour du château 05300 **Laragne**

*Pendant votre absence nous pouvons organiser la venue d'un professionnel à votre domicile.*

## Moments de partage et de convivialité

**06/01 à Serres** - Qu'est-ce que je choisis pour moi cette année ?

**05/02 à Laragne** - Qu'est-ce que ça m'apporte d'être aidant ?

**03/03 à Serres** - Tous aidant·es : valeurs communes ?

**09/04 à Laragne** - Et mes émotions dans tout ça ?

**05/05 à Serres** - Et après...

**11/06 à Laragne** - Tout repose-t-il sur moi ?

**7/07 à Serres** - Ma boîte à outils pour prendre soin de moi

## CONTACT

**06 75 75 76 68 / [plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)**

