

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



Café des aidants®

Du Lévézou

**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®**

Du Lézérou

Nous vous donnons rendez-vous,
un jeudi par mois, de 14h à 15h30,
autour d'un thème.

PROGRAMME 2025

Jeudi 16 Janvier 2025 de 14h à 15h30

Mes besoins et mes attentes en tant qu'aidant

Jeudi 13 Février 2025 de 14h à 15h30

Comment gérer mes émotions et la charge mentale ?

Jeudi 13 Mars 2025 de 14h à 15h30

Se ressourcer avec des petits plaisirs quotidiens

Jeudi 10 Avril 2025 de 14h à 15h30

Et s'il devenait difficile que mon proche reste à domicile ?

Envisager un autre lieu de vie...

Jeudi 15 Mai 2025 de 14h à 15h30

Moi, aidant, qu'est-ce que j'attends des intervenants ?

Jeudi 12 Juin 2025 de 14h à 15h30

Mes relations avec l'entourage : quel dialogue possible ?

Jeudi 10 Juillet 2025 de 14h à 15h30

Thème libre

Lieu : Mairie de PONT DE SALARS

Salle au 1^{er} étage

Place de la Mairie -12 290 PONT DE SALARS

Accès libre et gratuit, ouvert à tous les aidants du Lézérou et alentours.

Pas d'engagement, on peut choisir de venir selon sa disponibilité ou le choix du thème.



À cette adresse :

Contact : Fédération ADMR de l'Aveyron
csabatier@fede12.admr.org 05 65 77 22 22



Contact :

ADMR du Lézérou
05 65 69 71 27

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

