

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**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 Lévézou**

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

## PROGRAMME 2023

**JEUDI 9 MARS 2023 de 14h à 15h30**

Atelier Prévention Aidants

Préserver sa santé et son efficacité afin d'éviter son propre épuisement

**JEUDI 13 AVRIL 2023 de 14h à 15h30**

Que signifie « aider un proche, être aidant » ?

**JEUDI 11 MAI 2023 de 14h à 15h30**

Quelles clés pour maintenir une communication avec son proche ?

**JEUDI 8 JUIN 2023 de 14h à 15h30**

Peut-on être aidant et penser à soi ?

**JEUDI 6 JUILLET 2023 de 14h à 15h30**

Comment éviter l'isolement social ?

**Lieu** : Salle de réunion au 1<sup>er</sup> étage à la Mairie de PONT DE SALARS  
**Place de la Mairie -12 290 PONT DE SALARS**

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

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

**Il est recommandé de s'inscrire auprès de la Fédération ADMR : 05.65.77.22.22.**



À cette adresse :

Contact : Fédération ADMR de l'Aveyron  
[csabatier@fede12.admr.org](mailto:csabatier@fede12.admr.org) 05 65 77 22 22



Contact :

ADMR du Lévézou  
05 65 69 71 27

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

