

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



Café des aidants®

Des Coteaux du Dourdou

**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 :
La Plateforme de
Répit ADMR des
Myosotis



Avec le soutien de :





**Café des
aidants®**

Des Coteaux du Dourdou

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

PROGRAMME 1^{er} semestre 2026

Mardi 13 Janvier 2026

La maladie qui change la relation : émotions et ajustements

Mardi 10 Février 2026

Communiquer autrement : quand les mots ne suffisent plus

Mardi 10 Mars 2026

Se réapproprier son temps : petites pauses, grands bénéfices

Mardi 14 Avril 2026

Être aidant et rester soi-même : préserver son identité

Mardi 19 Mai 2026

Quand l'aidant s'épuise : repérer les signes et réagir

Lieu : Accueil de jour Les Myosotis

1 Rue des Myosotis 12320 St Cyprien sur Dourdou



À cette adresse :

1 Rue des Myosotis
12320 St Cyprien sur Dourdou



Contact :

05 65 78 52 93
plateforme-repit-
lesmyosotis@fede12.admr.org

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

