



Café des aidants®

Des Côteaux du
Dourdou

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

PROGRAMME 2° semestre 2026

> Mardi 7 Juillet 2026 :

Mes émotions : A quoi servent-elles ? Comment les réguler ?

> Mardi 25 Août 2026 :

Je donne beaucoup, qu'est-ce que je reçois ?

> Mardi 8 Septembre 2026 :

Comment je conserve ce qui est important, comment j'accepte ce qui doit changer ?

> Mardi 6 Octobre 2026 :

Ai-je envie qu'on m'appelle « aidant » ? Journée Nationale Des Aidants.

> Mardi 3 Novembre 2026 :

Mon rôle d'aidant va s'arrêter, comment m'y préparer ?

> Mardi 1 Décembre 2026 :

Aider ses proches, ça n'a pas de prix ! mais un coût ?

(En présence d'Elodie Singlard-Causse, AS Point Info Séniors)

Nous vous donnons RDV
A L'Accueil de jour Les Myosotis
1 rue des Myosotis 12320 St Cyprien sur Dourdou
Contact : 07 86 03 54 96

Organisé par :

Avec le soutien de :

Le Café des aidants® est soutenu par nos partenaires :

