

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



Café des aidants[®]

Du Sévérageais

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 Sévérageais

Nous vous donnons rendez-vous, un mardi par mois, de 14h30 à 16h, autour d'un thème.

PROGRAMME 2025

Mardi 14 Janvier 2025 de 14h30 à 16h

Et moi, dans tout ça ?

Mardi 11 Février 2025 de 14h30 à 16h

Comment me libérer des émotions ?

Mardi 11 Mars 2025 de 14h30 à 16h

Déplacements et transport, un facteur d'isolement social ?

Mardi 8 Avril 2025 de 14h30 à 16h

Être attentif à mon hygiène de vie

Mardi 13 Mai 2025 de 14h30 à 16h

Trouver ma place en tant qu'aidant avec les intervenants professionnels

Mardi 10 Juin 2025 de 14h30 à 16h

Se ressourcer avec des petits plaisirs quotidiens

Mardi 8 Juillet 2025 de 14h30 à 16h

Thème libre

Lieu : Ô9-Centre Social Familles Rurales, 9 Rue des Douves
à Sévérac d'Aveyron

*Accès libre et gratuit, ouvert à tous les aidants du Sévérageais 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
05 65 77 22 22 ou aidants@fedo12.admr.org



Contact :

ADMR du Sévérageais
05 65 47 51 88

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

