

Vous aidez un proche
en situation de handicap, malade
ou en perte d'autonomie



Café
des aidants®



Des Coteaux du
Dourdou

Et si on se rencontrait
entre proches aidants
autour d'un café ?

Animé par des professionnels,
le Café des aidants® est un temps
convivial d'échanges et d'information
gratuit et ouvert à tous.

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 :



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

PROGRAMME 2^e semestre 2026

Mardi 7 Juillet 2026 :

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

Mardi 25 Aout 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, 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

