

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



## *Café des aidants*<sup>®</sup>

**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  
Répét 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<sup>o</sup> 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 bénéfiques

### 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 :

