

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



Café des aidants[®]

Du Lévézou

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 Lévézou

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

PROGRAMME 2026

Mardi 20 Janvier 2026 de 14h à 15h30

Mes objectifs et mes bonnes résolutions

Mardi 17 Février 2026 de 14h à 15h30

Un temps pour soi

Mardi 17 Mars 2026 de 14h à 15h30

Aidants, attention au burn-out !

Mardi 21 Avril 2026 de 14h à 15h30

La culpabilité

Mardi 19 Mai 2026 de 14h à 15h30

Et moi !

Mardi 16 Juin 2026 de 14h à 15h30

Comment conserver un sommeil de qualité ?

**Lieu : Salle de réunion (rez-de-chaussée) à la Mairie de PONT DE SALARS
Place de la Mairie -12 290 PONT DE SALARS**

Accès libre et gratuit, ouvert à tous les aidants du Lévézou 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

aidants@fede12.admr.org / 05 65 77 22 22



Contact :

ADMR du Lévézou

05 65 69 71 27