

**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 14h à 15h30,
autour d'un thème.

PROGRAMME 2026

Mardi 13 Janvier 2026 de 14h à 15h30

Mes objectifs et mes bonnes résolutions

Mardi 10 Février 2026 de 14h à 15h30

Un temps pour soi

Mardi 10 Mars 2026 de 14h à 15h30

Aidants, attention au burn-out !

Mardi 14 Avril 2026 de 14h à 15h30

La culpabilité

Mardi 12 Mai 2026 de 14h à 15h30

Et moi !

Mardi 9 Juin 2026 de 14h à 15h30

Comment conserver un sommeil de qualité ?

Lieu : Ô9-Centre Social Familles Rurales,
9 Rue des Doves à **SEVERAC 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