

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



Café

des aidants®



Monts Rance et Rougier

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 un mardi par mois, de 14h à 15h30, à MONTLAUR**

Contacts :

Fédération ADMR de l'Aveyron
PIS Monts Rance et Rougier

05 65 77 22 22
06 71 98 23 60

Organisé par :

Le Café des aidants® est soutenu par nos partenaires :





Café
des aidants®
📍

**Monts Rance et
Rougier**

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

PROGRAMME

Mardi 14 Avril 2026

Apprenons à nous connaître

Mardi 19 Mai 2026

Le positif à être aidant

Mardi 16 Juin 2026

Activité physique

(Astuces pour rester en bonne santé)

Mardi 7 Juillet 2026

Ma place en tant qu'aidant dans la famille

De 14h à 15h30

Au Foyer Magali à MONTLAUR

Contacts :

Fédération ADMR de l'Aveyron : 05 65 77 22 22 aidants@fed12.admr.org

PIS Monts Rance et Rougier : 06 71 98 23 60 pointinfoseniors@ccmrr.fr