



Café des aidants[®]

de Montpellier

Vous apportez une aide régulière à un proche malade, âgé ou handicapé ?

Vous êtes un aidant, ne restez pas seul

Nous vous donnons rendez-vous deux fois par mois autour d'un même thème

Le Café des aidants est animé par :
Gaëlle ou Simon, psychologues
et **Martine**, professionnelle de santé

CONTACT

Martine Pradel : 04 67 70 47 46
cafedesaidants@gammes.org

DEUX LIEUX

Le SAD Gammes

327 rue du Moulin de Sémalen - 34000 Montpellier

Le Centre de Santé de Gammes

4 rue St Barthélémy - 34000 Montpellier
(Quartier Gambetta - Accès Tram ligne 3 arrêt St Denis/
Ligne 4 arrêt Observatoire)

ACCÈS LIBRE ET GRATUIT



<http://www.aidants.fr/>



Le Café des Aidants est un temps convivial d'échanges et d'information

PROGRAMME : 1er semestre 2025

Horaires : de 10 h 15 à 12 h

ATTENTION : Les cafés des aidants du **MARDI** ont lieu au centre de santé de Gammes 4 rue Saint Barthélémy. Ceux du **SAMEDI** ont lieu au 327 rue du Moulin de Sémalen comme d'habitude.

SAMEDI : SAD

MARDI : Centre de santé

JANVIER	Samedi 18 Mardi 21	Thème : Je suis aidant et j'ai peur de craquer !
FEVRIER	Samedi 8 Mardi 11	Thème : Concilier vie personnelle, sociale et vie d'aidant
MARS	Mardi 11 Samedi 15	Thème : Être aidant : Posture , Besoins, Attentes et Limites
AVRIL	Mardi 8 Samedi 12	Thème : Trouver sa place auprès des professionnels
MAI	Mardi 13 Samedi 17	Thème : Le deuil de son proche et de sa vie d'avant (Deuil blanc)
JUIN	Samedi 14 Mardi 17	Thème : Quel(s) petit(s) plaisir(s) essayez-vous de vous offrir régulièrement ?

ACCÈS



Tram ligne 4 : Arrêt Pompignane

Entrer au 327 rue du Moulin de Sémalen, prendre à gauche, passer le portail :

En voiture : quand vous êtes sur le petit parking, suivez le chemin, vous arriverez sur un grand parking , allez jusqu'au fond, l'entrée du service est sur la droite, sonnette à l'entrée.

A pieds : suivre les pictogrammes blancs peints sur le sol, ils vous guideront jusqu'à destination .

