



# Café des aidants<sup>®</sup>

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**

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

## 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 .

