

LE CAFÉ DES AIDANTS

C'est un espace d'échange, d'écoute et d'information
Gratuit · Confidentiel · Bienveillant



COMPRENDRE

Mieux identifier ses besoins et limites



S'ENTRAIDER

Trouver du soutien et des ressources



ÉCHANGER

Partager son vécu avec d'autres aidants

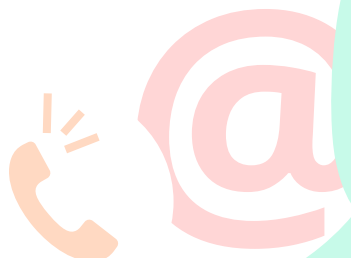
POUR QUI ?

- Aidants familiaux ou proches
- Conjoints, enfants, parents, amis...
- Toute personne concernée par l'aidance
- Sans inscription préalable obligatoire

CONTACT

Sabrina Allou-Donati
cafedesaidants@gammes.org

06 85 51 45 56



PROGRAMME 2ÈME SEMESTRE 2026

HORAIRE : DE 10 H 15 À 12 H

SEPTEMBRE

Mar. 15 / Sam. 19

Préparer l'avenir et les décisions difficiles

OCTOBRE

Mar. 13 / Sam. 17

Les petits succès et les moments positifs

NOVEMBRE

Mar. 10 / Sam. 14

L'isolement et la solitude de l'aidant

DECEMBRE

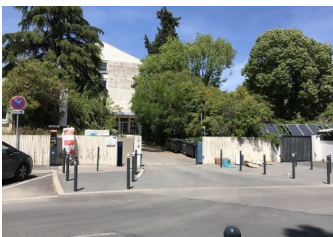
Sam. 12 / Mar. 15

Les changements dans la vie quotidienne

MARDI → Centre de Santé GammeSanté
SAMEDI → SAD Gammes

ACCÈS

SAMEDI : SAD Gammes



**Quartier
Mermoz**

327 rue du Moulin
de Sémalen
34000 Montpellier

■ **En tram**

ligne 4 : Arrêt **Pompignane**

■ **En voiture**

Entrer au 327, prendre à gauche, passer le portail vert. Sur le petit parking, suivez le chemin jusqu'au grand parking, l'entrée du SAD est au fond du parking.

MARDI : Centre de Santé GammeSanté



**Quartier
Gambetta**

4 rue St Barthélémy
34000 Montpellier

■ **En tram**

lignes 1 & 2 : Arrêt **Gare St Roch**

lignes 3 & 5 : Arrêt **Gambetta**

ligne 4 : Arrêt **Observatoire**

■ **En voiture :**

Parking Gambetta → Sortie **Rue St Barthélemy**



CAFÉ DES AIDANTS

de Montpellier



**VOUS APPORTEZ UNE AIDE RÉGULIÈRE
À UN PROCHE MALADE, ÂGÉ OU HANDICAPÉ ?**

VOUS ÊTES AIDANT·E, NE RESTEZ PAS SEUL·E

RETROUVEZ- NOUS

Deux fois par mois autour
d'un même thème

ANIMÉ PAR

Gaëlle ou Simon, psychologues
Sabrina, professionnelle de santé

@ cafedesaidants@gammes.org

 [cafedesaidants](https://www.instagram.com/cafedesaidants)

 [cafedesaidants de Montpellier](https://www.facebook.com/cafedesaidantsdeMontpellier)