

# Café des aidants

## Dordogne - Périgueux



### Un moment convivial d'information et d'échanges entre aidants

Quels que soient l'âge, le handicap ou la maladie de son proche

 **Mardi 9 septembre 2025**  
*Sommeil perturbé : la sophrologie  
pour m'aider à gérer*

 **Mardi 14 octobre 2025**  
*Entre déni et acceptation*

 **Mardi 4 novembre 2025**  
*Respecter sa liberté et son droit  
au risque, est-ce possible ?*

 **Mardi 9 décembre 2025**  
*Aidant bientraitant, parlons-en !*

Attention, 1<sup>er</sup> mardi  
du mois!

Au Café-restaurant « Le local 90 »  
90, rue Gambetta à Périgueux  
**Les 2<sup>èmes</sup> mardis du mois**  
**de 14h30 à 16h30**



Accès gratuit  
Ouvert à tout proche aidant



**cassiopea**  
PRÉVENTION SENIORS

Association Française des  
**aidants**

05 53 53 20 40 – [prevention@cassiopea.fr](mailto:prevention@cassiopea.fr)  
Pôle Aliénor – 255 rue M. Desrumaux – CS 6003 – 24000 Périgueux  
[www.cassiopea.fr](http://www.cassiopea.fr)

