

Les Activités trimestrielles de l'Espace des Aidants

Janvier, Février, Mars 2026



<p><i>Pause-café et rencontres thématiques</i></p> 	<p><i>Echanger, souffler, se ressourcer entre Aidants</i></p> <p>A Marvejols : Salon de thé Delmas, de 14h à 16h Le mardi 20 janvier</p> <p>A Mende : Immeuble Le Torrent, 4^e étage avec ascenseur, de 14h à 16h Le mardi 6 janvier avec la galette et le 3 février, rencontre thématique « Gestes et postures pour se préserver » avec l'EPGV</p> <p>A Langogne : Café du Gévaudan, de 14h à 16h Le mardi 3 mars</p> <p>A Florac : Salle de la Maison de Jeanne, de 14h à 16h Le mardi 27 janvier, rencontre thématique avec l'ergothérapeute de l'ESA de Mende</p> <p>A Saint-Chély d'Apcher : Café du siècle, de 14h à 16h Le mardi 17 février, rencontre en présence d'une référente autonomie du secteur</p> <p>Nasbinals : Lieu à confirmer, de 14h à 16h Le mardi 24 mars, rencontre conviviale avec les professionnels du territoire</p> <p>Accueil possible des personnes aidées en parallèle sur demande</p>
<p><i>Moment des Aidants</i></p> 	<p><i>Réflexologie, Sophrologie, Relaxation - Sur inscription</i></p> <p>A Mende : Immeuble le Torrent, 4^e étage avec ascenseur Les mercredis 21 janvier, 11 février et 11 mars De 14h30 à 16h avec Séverine KERMOAL, réflexologue</p> <p>A Chirac : Maison du temps libre Les jeudis 15 janvier, 19 février et 19 mars De 14h30 à 16h avec Emmanuelle PRIAM, sophrologue</p> <p>A Saint-Chély d'Apcher : France Services Les lundis 19 janvier, 16 février et 16 mars De 14h30 à 16h avec Valérie MATOUG GAUCHER, sophrologue</p> <p>Accueil possible des personnes aidées en parallèle sur demande</p>
<p><i>Ateliers Comprendre pour Agir</i></p> 	<p><i>« Informations, échanges et partage » - Sur inscription</i> 6 séances pour prendre soin de soi et se ressourcer entre aidants</p> <p>A Langogne : France Services Les jeudis 12, 19 et 26 mars ; 2, 9 et 16 avril de 14h à 17h</p> <p>Accueil possible des personnes aidées en parallèle sur demande</p>
<p><i>Sortie Aidants/Aidés</i></p> 	<p><i>Resto et Balade - Sur inscription</i></p> <p>Au restaurant Prunières ou La Gabale à Aumont-Aubrac Mardi 10 mars à partir de midi et balade dans les environs pour ceux qui le souhaitent</p>

Pour les aidants de personnes atteintes d'une maladie neuro-évolutive
ou d'une personne âgée en perte d'autonomie
Activités gratuites à l'exception du restaurant

Renseignements et inscriptions : 04 66 42 53 05 - 06 47 16 03 59 pfr48@orange.fr
L'Espace des Aidants - Plateforme d'Accompagnement et de Répit de la Lozère

