

# Pôle Seniors / Le café des aidants

Vendredi 6 février 2026 de 14h30 à 16h

Renouveler et préserver son énergie pour accompagner



Être aidant est un quotidien stressant et épuisant, et bien trop souvent, on ne s'en rend compte que lorsqu'il est trop tard et que le physique et/ou le mental craquent.

Selon la Fédération Française des Aidants de 2016, un quart des aidants déclarent ressentir une fatigue physique et morale et 29 % se sentir anxieux et stressés.

Grâce à l'expertise de notre coach, de socio-conseillère et ses outils dédiés au mieux-être, les aidants vont pouvoir s'octroyer une parenthèse rien que pour eux.

## Coordonnées

Pôle Seniors  
4 rue Dambry  
95290  
L'Isle-Adam  
Infos pratiques

Gratuit

Sur inscription auprès du Pôle Seniors

Documents  
[Programme Pôle Seniors de septembre à décembre 2025](#)  
Liens utiles  
[Le Pôle Seniors](#)  
Contact

01 34 69 03 29

[centre.social@ville-isle-adam.fr](mailto:centre.social@ville-isle-adam.fr)