

**Vous accompagnez un proche
malade, en situation de handicap
ou dépendant du fait de l'âge ?**



Café des aidants[®]

Altkirch

**Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps
convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :

Avec le soutien de :



Association Française des
aidants



Carsat Retraite
& Santé
au travail
— Alsace - Moselle —





Café des
aidants®

Altkirch

Nous vous donnons rendez-vous, un mardi par mois de 10h00 à 11h30 à la MJC d'Altkirch,
1 rue des Vallons, 68130 Altkirch

PROGRAMME 2022- 2023

20 Septembre 2022

Être aidant

11 Octobre 2022

Gérer ses émotions, son stress

08 Novembre 2022

Aider seul ou à plusieurs

06 Décembre 2022

Où est la limite entre bienveillance et maltraitance ?

10 Janvier 2023

Rester en bonne santé

07 Février 2023

Les relations avec les professionnels

07 Mars 2023

Les forces et les limites du maintien à domicile

04 Avril 2023

Les solutions de répit

02 Mai 2023

Trouver du temps pour moi

06 Juin 2023

Le plaisir d'échanger avec d'autres aidants



À cette adresse :

MJC Altkirch

1, rue des Vallons 68130 Altkirch



Contact :

03.89.40.50.64