

**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 :





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 2023- 2024

19 Septembre 2023

Une histoire d'aide, une histoire de famille

10 Octobre 2023

Comment faire face à l'évolution de la maladie ou du handicap de mon proche

14 Novembre 2023

Et si un jour c'était moi la personne aidée ?

12 Décembre 2023

La vie du couple à l'épreuve de l'aidance

09 Janvier 2024

Être aidé en tant qu'aidant

06 Février 2024

La mort, parlons-en

19 Mars 2024

Comment m'y prendre pour que mon proche accepte une aide extérieure ?

16 Avril 2024

Maintenir des relations sociales quand on est aidant

14 Mai 2024

Emotions et réactions : comment les gérer ?

11 Juin 2024

Et moi dans tout ça ? Trouver du temps pour moi



À cette adresse :

MJC Altkirch

1, rue des Vallons 68130 Altkirch



Contact :

Camille et Gordana:

03.89.40.50.64