

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

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