

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



Café des aidants[®]

La Cigale et La Fourmi

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®

MALAUNAY

Nous vous donnons rendez-vous,
un mardi par mois, de 14h à 15h30,
autour d'un thème.

PROGRAMME 2025 2026

Mardi 06 mai 2025

S'offrir une pause, un répit

Mardi 03 juin 2025

Communiquer avec mon/ma proche aidé.e : comment gérer ses angoisses et son agressivité

Mardi 24 juin 2025

Prendre du temps pour moi : un indispensable pour ma santé

Mardi 02 septembre 2025

Mes besoins en tant qu'aidant.e : les identifier et les respecter

Mardi 07 Octobre 2025

Je suis épuisé.e : quels signaux d'alerte ?

Mardi 04 Novembre 2025

L'intervention des professionnels extérieurs : quel mode d'emploi ?

Mardi 02 Décembre 2025

Les fêtes approchent : quel.s soutien.s pour moi ?

Mardi 06 janvier 2026

Labyrinthe administratif : s'y retrouver dans la diversité des démarches

Mardi 03 février 2026

Comment penser et préparer l'avenir ?

Mardi 03 mars 2026

Comment s'adapter à l'évolution de mon/ma proche aidé.e (deuil blanc)

Mardi 07 avril 2026

Le maintien à domicile et ses limites

ATTENTION !
Dates et thèmes
sont indicatifs,
ils pourraient
être modifiés.
Appeler avant
au 06 02 30 35 68



À cette adresse :

La Cigale et La Fourmi,
270 Route de Dieppe à Malaunay



Contact :

06 02 30 35 68

lacigaleetlafourmi76@gmail.com

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

