



Café des  
aidants®

Saint Louis

Nous vous donnons rendez-vous, un jeudi par mois de 16h30 à 18h00 au restaurant à « L'Essentiel » 14 rue François Antoine Xavier Wittersbach Saint Louis

## PROGRAMME 2022- 2023

**22 Septembre 2022**

Aider seul ou à plusieurs

**13 Octobre 2022**

L'annonce du diagnostic

**10 Novembre 2022**

S'adapter à l'évolution de la maladie

**08 Décembre 2022**

Les limites du rôle d'aidant

**12 Janvier 2023**

Découvrir les dispositifs de répit

**09 Février 2023**

Parler de mon proche aux autres

**09 Mars 2023**

Comment gérer mes émotions, mon stress...

**06 Avril 2023**

Prendre soin de soi et de sa santé

**04 Mai 2023**

Où est la limite entre bienveillance et maltraitance ?

**08 Juin 2023**

La place de chacun, entre choix et limites



À cette adresse :

Restaurant à L'ESSENTIEL, 14 rue François  
Antoine Xavier Wittersbach, 68300 Saint-Louis



Contact :

03.89.40.50.64

L'APEI Sud Alsace est heureuse de pouvoir vous proposer des

## Actions collectives de prévention de la santé des aidants



*Devenir acteur de son mieux-être,  
un moment pour prendre soin de soi*

**Laetitia CONEDERA** (Infirmière et Sophrologue) et  
**Lisa FIMBEL** (Ergothérapeute)

sont à votre disposition 1 fois par mois  
**le vendredi de 16h30 à 17h30**  
afin de vous accompagner vers le bien être.

# Programme 2022 - 2023

9 septembre 2022 **Laetitia** et **Lisa**

**30 septembre 2022**

**7 octobre 2022**

**4 et 25 novembre 2022 / 18 novembre 2022**

**16 décembre 2022 / 23 décembre 2022**

**20 Janvier 2023 / 27 janvier 2023**

**3 février 2023 / 10 février 2023**

**17 mars 2023 / 24 mars 2023**

**14 avril 2023**

**12 mai 2023 / 26 mai 2023**

**16 et 30 juin 2023 / 23 juin 2023**

2 possibilités d'accès :



<https://www.apei-sudalsace.fr/etablissements-services/dispositifs-transversaux/cafe-des-aidants.html>



41 rue du général de Gaulle 68560 HIRSINGUE

Avec le soutien de la conférence des financeurs, de la CNSA  
et de la CARSAT Alsace Moselle



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



## Café des aidants®

**Saint Louis**

**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 :

