

## Des services gratuits pour vous :

Pour vous permettre de participer à ces temps d'échange, nous vous proposons de mettre en place **un transport gratuit** en fonction de votre localité et **3 heures de garde relais gratuites** pour votre proche aidé à domicile.

N'hésitez pas à prendre contact avec l'équipe professionnelle (psychologue et animatrice sociale)

## Rendez-vous mensuel :

le mardi de 14h30 à 16h30 selon calendrier 2026

Salle de la Coop' CCAS  
2 place Jules Ferry  
88150 THAON LES VOSGES

**Les cafés des aidants® sont libres d'accès, sans inscription préalable et ouverts à tous**

avec le soutien financier de



Carsat  
Assurance habitation

en partenariat avec  
 Association des Proches Aidants  
THAON LES VOSGES

# CAFÉ DES AIDANTS® CENTRE VOSGES

ADMR | Vosges



Salle de la Coop'CCAS  
2 place Jules Ferry  
à Thaon-les-Vosges

les 3èmes mardis du mois selon calendrier 2026  
de 14h30 à 16h30



Espace d'information, de rencontre et d'échange pour les proches aidants

03 29 81 22 36 - 06 42 12 87 89

cafedesaidants@fede88.admr.org

# Qu'est-ce qu'un Café des Aidants®?

Les Cafés des Aidants® sont **des lieux, des temps et des espaces d'information**, de **rencontres et d'échanges**, animés par un travailleur social et un psychologue. Ils sont **ouverts à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée**.

**Être aidant** n'est pas toujours facile à gérer au quotidien, **se retrouver**, rencontrer d'autres personnes dans la même situation, recevoir des conseils de professionnels ou tout simplement **sortir un peu du quotidien** en allant boire un café peut être une belle occasion de se ressourcer.

Vous apportez une aide régulière à l'un de vos proches en situation de maladie ou de handicap quel que soit son âge

**Venez partager vos interrogations et réflexions autour d'un café à la Salle de la Coop'CCAS de Thaon les Vosges.**



®

Labellisé AFA : Association Française des Aidants

## Calendrier des rencontres et thématiques 2026

**20 janvier** : L'annonce de la maladie - la relation avec les professionnels de santé

**17 février** : Comprendre la personne aidée

**17 mars** : Gérer les situations difficiles

**21 avril** : Organisation et quotidien

**19 mai** : Mieux être de l'aidant

**16 juin** : Aspects administratifs et juridiques

**21 juillet** : Temps convivial

**18 aout** : Communication et relation

**15 septembre** : Préparer l'avenir

**20 octobre** : Bien être de l'aidant

**17 novembre** : Nutrition et sommeil

**15 décembre** : Thématique libre et temps convivial