

**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 2024- 2025

10 Septembre 2024

L'expérience de l'aidance

08 Octobre 2024

Prendre soin de soi, penser à son bien-être

19 Novembre 2024

Les repas de famille et les fêtes

17 Décembre 2024

Savoir dire NON/ poser ses limites

14 Janvier 2025

Les relations avec l'entourage à l'épreuve de l'aidance

25 Février 2025

Faire le deuil de l'aidé tel qu'il était avant la maladie

25 Mars 2025

Les relations avec les professionnels

22 Avril 2025

Vulnérabilité de l'aidant : le risque d'épuisement

20 Mai 2025

Où est la limite entre bienveillance et maltraitance ?

17 Juin 2025

Comprendre les troubles du comportement de mon proche



À cette adresse :

MJC Altkirch

1, rue des Vallons 68130 Altkirch



Contact :

Camille et Gordana:

03.89.40.50.64