

Vous aidez un proche en situation de handicap, malade ou en perte d'autonomie



Café

des aidants®



Altkirch

Et si on se rencontrait
entre proches aidants
autour d'un café ?

Animé par des professionnels,
le Café des aidants® est un temps
convivial d'échanges et d'information
gratuit et ouvert à tous.

Nous vous donnons rdv un mardi par mois de 10h00 à 11h30

A la MJC d'Altkirch, 1 rue des Vallons, 68130 ALTkirch

Contact : Camille et Cristina- 06.86.24.19.67

Organisé par :

Avec le soutien de :

Le Café des aidants® est soutenu par nos partenaires :



Facebook: @cafédesaidants, Twitter: @cafédesaidants, Instagram: @cafédesaidants





Café
des aidants®
Altkirch

Nous vous donnons rendez-vous,
gratuitement et sans inscription,
pour échanger autour d'un thème.

PROGRAMME 2026-2027

15 Septembre 2026

Quels sont vos besoins
en tant qu'aidant ?

06 Octobre 2026

Prendre soin de soi,
prévenir le risque d'épuisement

17 Novembre 2026

Organiser des moments de
répit : **présentation des séjours
adaptés (Au Fil des Loisirs) et des
séjours de répit (PEP Alsace)**

08 Décembre 2026

Le couple et la famille à
l'épreuve de l'aidance

12 Janvier 2027

Se faire aider en tant qu'aidant

09 Février 2027

Maintenir des relations sociales
quand on est aidant

09 Mars 2027

Les limites du maintien à
domicile de mon proche

06 Avril 2027

Les Accueils de Jour : **présence
du Doppelsburg (Personnes
Agées) et d'un AJ Personnes
en situation de Handicap**

18 Mai 2027

Comprendre et s'adapter à
l'évolution de la maladie

15 Juin 2027

Les limites du rôle d'aidant

Nous vous donnons rdv un mardi par mois de 10h00 à 11h30

A la MJC d'Altkirch, 1 rue des Vallons, 68130 ALTKIRCH

Contact : Camille et Cristina- 06.86.24.19.67