

**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 10h à 11h30.
à la MJC d'Altkirch.

PROGRAMME 2021/2022

07 septembre 2021

Les séjours de répit

12 octobre 2021

S'adapter à l'évolution de la maladie

2 novembre 2021

Aider sans s'épuiser

07 décembre 2021

Les richesses de la relation d'aide

11 janvier 2022

Le rôle de la famille

8 février 2022

Dire la vérité

8 mars 2022

Rester en bonne santé

5 avril 2022

Trouver du temps pour moi

3 mai 2022

Parler de mon proche aux autres

07 juin 2022

Les limites du maintien à domicile



À cette adresse :

MJC
1 Rue des vallons, 68130 Altkirch



Contact :

03.89.40.50.64