

# LE CAFÉ DES AIDANTS

1 THÈME PAR MOIS  
2 DATES AU CHOIX



EN ROUTE  
VERS LE LABEL

AMI  
des  
AÎNÉS

## À VOTRE ÉCOUTE

Vous accompagnez régulièrement un proche en situation de perte d'autonomie, de maladie ou de handicap, quel que soit son âge ? Venez partager vos interrogations, vos réflexions, en toute simplicité, autour d'un café.

### LES RENCONTRES 1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2026

#### JANVIER

Thème : Je me sens isolé·e et/ou invisible.

- Jeudi 8 janvier de 18h00 à 19h30
- Jeudi 22 janvier de 14h30 à 16h00

#### FÉVRIER

Thème : Comment aider lorsque mon proche est dans le déni ou dans le refus ?

- Jeudi 5 février de 18h00 à 19h30
- Jeudi 12 février de 14h30 à 16h00

#### MARS

Thème : Une histoire d'aide, une histoire de famille.

- Jeudi 5 mars de 18h00 à 19h30
- Jeudi 19 mars de 14h30 à 16h00

#### AVRIL

Thème : Reprendre contact avec moi-même : je ne veux plus m'oublier.

- Jeudi 2 avril de 18h00 à 19h30
- Jeudi 9 avril de 14h30 à 16h00

#### MAI

Thème : Décider pour son proche. Peut-on l'aider tout en respectant sa liberté ?

- Jeudi 7 mai de 18h00 à 19h30
- Jeudi 21 mai de 14h30 à 16h00

#### JUIN

Partir en vacances, est-ce possible ?

- 4 juin de 18h00 à 19h30
- 18 juin de 14h30 à 16h00

#### JUILLET

Thème : Prendre sa place d'aidant... ou pas.

- Jeudi 2 juillet de 18h00 à 19h30



Sans inscription, les rencontres se déroulent en présentiel.

**Maison Sport Santé**  
10 a, bd de la Victoire  
67000 Strasbourg

**Transports en commun :**  
Tram C/E/F  
Bus 10 et 30 arrêt Gallia

**Ligne Info Seniors**  
**et Handicap : 03 68 98 51 15**

Pour toute demande particulière, merci de contacter la Ligne info seniors et handicap : 03 68 98 51 15