

**Vous accompagnez un proche  
malade, en situation de handicap  
ou dépendant du fait de l'âge ?**



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**DE SAINT-DIZIER**

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.





Café des  
aidants®

de Saint-Dizier

Nous vous donnons rendez-vous,  
un jeudi par mois, de 13h30 à  
15h, autour d'un thème.  
**Accès libre, sans inscription.**

Accordez-vous un moment de répit autour d'un café  
pour échanger avec d'autres aidants **à 13h30 au Petit Paris**

PROGRAMME 2025 / 2026

**Jeudi 4 septembre 2025**

S'adapter, accepter le changement de mon proche

**Jeudi 2 octobre 2025**

Aider s'en s'épuiser

**Jeudi 6 novembre 2025**

Continuer à vivre quand on est aidant

**Jeudi 4 décembre 2025**

Comment conserver un lien de qualité avec mon proche ?

**Jeudi 8 janvier 2026**

Moi aussi j'aimerais qu'on me demande comment ça va !

**Jeudi 5 février 2026**

Où j'en suis dans mes relations sociales ?

**Jeudi 5 mars 2026**

Où trouver de l'aide pour que mon proche soit bien accompagné ?  
(Informations du Conseil départemental aux Aidants)

**Jeudi 2 avril 2026**

Quels besoins et quels droits pour les Aidants ?

**Jeudi 7 mai 2026**

Comment appréhender les angoisses de mon proche ?

**Jeudi 4 juin 2026**

Quelles sont mes qualités d'aidant ?



À cette adresse : **Au Petit Paris**

478, rue de la République  
52100 SAINT-DIZIER



Contact :

cptssddb@gmail.com  
07.81.36.24.96



Accueil et animation par Line et Blandine

Pages Facebook : Café des Aidants de Saint-Dizier / CPTS de Saint Dizier Der & Blaise