

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



Café des aidants[®]

de Colombes

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 Colombes

Nous vous donnons rendez-vous sur inscription un vendredi par mois, de 15h à 16h30, autour d'un thème.

PROGRAMME 1^{er} semestre 2026

• Vendredi 23 Janvier

Comment réorganiser mon emploi du temps pour diminuer ma charge mentale?

• Vendredi 20 février

Et si on partait en vacances? (Intervenant: association Int'Act)

• Vendredi 20 mars

Je suis l'aidant principal: et ma famille dans tout ça?

• Vendredi 17 avril

Le deuil blanc: comment accepter que mon proche change?

• Vendredi 22 mai

Existe-il un bon moment pour envisager l'entrée en établissement de mon proche?

• Vendredi 26 juin

Comment retrouver une vie sociale?



À cette adresse :

Maison des associations
4 place du général Leclerc



Contact :

01 47 60 43 54 ou
01 47 60 43 55

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

