



RENCONTRE

THÉMATIQUE | SOLIDARITÉS

Café des aidant·es de La Courneuve les vendredis 2025 / 2026

Vous accompagnez un proche malade en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidant·es. Animé par des professionnel·les, le café des aidant·es est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

INTERVENANT·ES - Toutes les semaines Sarah (Éducatrice Sport Santé de CMS) sera présente de 14h à 14h15 pour un éveil corporelle en douceur. Prise en charge des enfants possible sur demande (à programmer 1 mois à l'avance) mission.handicap@lacourneuve.fr ou au **01 49 92 60 03**

Programme 2025

12 septembre à 14h

Bien réussir ma rentrée d'aidant : quels dispositifs, quelles aides pour moi et mon proche en présence d'un "facilitateur" et de la communauté 360.

3 octobre

La famille, l'entourage proche : un relais, un soutien pour les aidants ?

7 novembre

Aider sans se substituer : Comment accompagner sans tout faire à la place, encourager la personne à rester active.

5 décembre

Sortie de fin d'année en dehors de la MDC (à construire ensemble) durée exceptionnelle 10h-18h (places limitées - fin des inscriptions lors du café du 7 nov).

2026

9 janvier

Accepter l'état de son proche, quel avenir pour soi et pour l'autre ?

6 février

Prendre soin de sa santé mentale, que faire de sa colère ?
En présence de l'UNAFAM (à confirmer).

13 mars

Comment concilier vie personnelle et professionnelle ?

3 avril

Quels moyens pour vous préserver, prendre soin de vous (Alimentation, sommeil, activités sportives, sorties, vacances...) ?
En présence Delphine Romano Diététicienne du CMS.

15 mai

Aider, il y a aussi du positif ! (pont de l'Ascension mais il n'y a pas d'autres dates car 1^{er} et 8 mai tombent le vendredi...).

5 juin

Sortie de fin de saison en dehors de la MDC (à construire ensemble) durée exceptionnelle 10h-18h (places limitées - fin des inscriptions lors du café du 15 mai).

ENTRÉE LIBRE

Lieu : Maison de la citoyenneté James-Marson.