



PRÉVENTION, SOLIDARITÉ

Le café des aidants : programme

Le CCAS de Lescar organise tous les deuxièmes vendredis de chaque mois, un café des aidants.

10 **12**
JANV. DÉC.

🕒 15h30 à 17h00

📍 L'INSTANT
L'ESTANQUET RUE DU PONT LOUIS
LESCAR

Le Café des aidants est un temps et un lieu d'information, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.

Il est co-animé par une psychologue et un travailleur social. Il permet un soutien psychologique ou encore d'être orienté vers les dispositifs existants afin d'être aidé. C'est aussi l'occasion de sortir de son quotidien, de partager des expériences entre aidants de manière à rompre l'isolement et à prévenir les risques d'épuisement.

Prochaines dates

Vendredi 10 janvier Aider sans s'épuiser

Vendredi 14 février Quels besoin et quels droits pour les aidants ?

Vendredi 14 mars Avec moi, son comportement est différent. Pourquoi ?

Vendredi 11 avril Comment faire face à l'évolution de la maladie de mon proche ?

Vendredi 16 mai Et ma propre santé dans tout ça ?

Vendredi 13 juin Où trouver de l'aide pour que mon proche soit bien accompagné ?

Vendredi 11 juillet Les relations avec les professionnels : trouver sa place, trouver un équilibre

Vendredi 12 septembre Continuer à vivre sa vie quand on est aidant

Vendredi 10 octobre Les limites du maintien à domicile

Vendredi 14 novembre Aménagement du logement : des solutions existent

Vendredi 12 décembre Les richesses de la relation d'aide





**Hôtel
de
ville**

Allée du
Bois
d'Ariste
64230
Lescar
05 59 81
57 00

HORAIRES

:
Lundi au
Vendredi
de 8h30 à
12h et de
13h30 à
17h