



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