



PRÉVENTION, SOCIAL

## Café des aidants : Qu'est-ce qu'

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

Publié le 01 février 2022

**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.

### Qu'est-ce qu'un Café des Aidants ?

Un espace de parole labellisé par l'Association française des aidants. Il s'inscrit dans un réseau national qui comprend à ce jour plus d'une centaine de Cafés. **Un thème est proposé lors de chaque rencontre pour permettre d'échanger conseils et expériences. Les rencontres sont gratuites et ouvertes à tous sans rendez-vous.**

### Pourquoi aller au Café des Aidants ?

- › Prendre du temps pour soi et passer un moment convivial,
- › Se sentir moins seul et échanger avec des personnes qui vivent des situations similaires,
- › Recueillir des informations sur les dispositifs existants,
- › Prendre conscience de la nature de son engagement auprès de son proche,
- › Construire des projets pour soi et avec son proche.

### Venez échanger autour d'un café

Le deuxième vendredi de chaque mois de 15h30 à 17h au café associatif « l'Instant ».

Renseignements auprès du CCAS (voir contact ci-contre).



Retrouvez toutes les dates et les thématiques abordées dans la rubrique "Agenda" [en cliquant ici](#).

## VOUS POURRIEZ ÊTRE INTÉRESSÉ PAR

<https://www.lescar.fr/information-transversale/fil-infos/cafe-des-aidants-893?>

Lescar.fr

AU QUOTIDIEN,  
EDUCATION,  
PRÉVENTION,  
SÉCURITÉ

Savoir rouler dans les  
écoles

Lescar.fr

SOCIAL

Le CCAS de Lescar  
recrute

Lescar.fr

AU QUOTIDIEN,  
PRÉVENTION

Des fumées blanches  
sans conséquences

Lescar.fr

AU QUOTIDIEN, SOCIAL

Fortes chaleurs :  
soyez vigilants

Lescar.fr

AU QUOTIDIEN, SOCIAL

Le CCAS de Lescar  
recrute



## 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