

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



Café des aidants

Coeur du Var

**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.

Organisé par:

Avec le soutien de:

Coeur du Var

Nous vous donnons rendez-vous
un jeudi par mois
de 9h30 à 11h00, autour d'un
thème

PROGRAMME 2026

Jeudi 15 janvier: Le café des aidants, lieu pour libérer la parole

Jeudi 19 février: La question du deuil blanc, comment vivre avec cet «autre» que je ne reconnais plus?

Jeudi 19 mars: Les dispositifs de soutien aux aidants

Jeudi 16 avril: La question de l'aidant désigné «au sein de la famille»

Jeudi 21 mai: La résilience face aux situations difficiles

Jeudi 18 juin: Mes vacances d'été, utopie ou réalité

Jeudi 17 septembre: Comment communiquer quand la parole s'en est allée?

Jeudi 15 octobre: Reconnaître les signes d'épuisement et poser ses limites. De l'importance d'être à l'écoute de soi.

Jeudi 19 novembre: Les limites du maintien à domicile, quelles alternatives?

Jeudi 17 décembre: De ma vie d'avant à celle d'aujourd'hui, donner du sens à sa vie.



A cette



adresse

Contact :

« Maison départementale des aidants »

06 26

65 03 47

Quartier Précoumin 83340 Le Luc

mdacdv@var.fr



LE DÉPARTEMENT