

**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.



adresse

Contact :

« Maison départementale des aidants »

06 26

65 03 47

Quartier Précoumin 83340 Le Luc

mdacd@var.fr



LE DÉPARTEMENT