

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



Café des aidants[®]

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 le **CCAS DE LESCAR**



Avec le soutien de :





Café des
aidants®

Nous vous donnons rendez-vous,
le **2ème vendredi** de chaque
mois, de 15h30 à 17h, autour d'un
thème ! (Et en visio si confinement)

PROGRAMME

Vendredi 14 Janvier 2022

Aider, il y a aussi du positif !

Vendredi 11 Février 2022

Comment aider mon proche au quotidien sans me faire mal ?

Vendredi 11 Mars 2022

Savoir dire non !

Vendredi 8 Avril 2022

Un temps pour lui, un temps pour moi. Initiation à la Sophrologie.

Vendredi 13 Mai 2022

Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?

Vendredi 10 Juin 2022

Comment prévenir la maltraitance ?

Vendredi 8 Juillet 2022

Aidant un jour, Aidant toujours ?

Vendredi 9 Septembre 2022

Dire la vérité à celui qu'on aide.

Vendredi 14 Octobre 2022

Aider un proche au quotidien... Entre amour et devoir.

Vendredi 18 Novembre 2022

Les limites du maintien à domicile ou comment préparer l'entrée en EHPAD ?

Vendredi 9 Décembre 2022

Comment lui dire les choses : ma fatigue, mes craintes, mes envies ?



À cette adresse :

L'Instant café'Asso - Espace Culturel l'Estanquet
26 Rue du Pont Louis
64230 LESCAR



Contact :

05 59 81 57 27
ccas@lescar.fr