



*Café des
aidants®*

PROGRAMME

Nous vous donnons rendezvous,
le 2^e **vendredi** de chaque mois,
de 15h30 à 17h, autour d'un
thème !

Vendredi 9 janvier 2026

Que signifie «aider un proche, être aidant» ?

Vendredi 13 février 2026

Avec moi, son comportement est différent. Pourquoi ?

Vendredi 13 mars 2026

Moi, mes besoins et mes droits : comment prendre soin de moi ?

Vendredi 10 avril 2026

Mon entourage ne comprends pas mon rôle d'aidant, comment l'expliquer ?

Vendredi 15 mai 2026

Comment m'y prendre pour que mon proche accepte de l'aide extérieure ?

Vendredi 12 juin 2026

Les limites du maintien à domicile

Vendredi 10 juillet 2026

Les maladies dégénératives : comment les comprendre ?

Vendredi 11 septembre 2026

Dépendances et autonomies : quelles différences ?

Vendredi 9 octobre 2026

Les richesses de la relation d'aide

Vendredi 13 novembre 2026

Émotions et réactions... comment les gérer ?

Vendredi 11 décembre 2026

Comment conserver un lien de qualité avec mon proche ?



À cette adresse :

CCAS de Lescar
8 rue Combarieu
64230 LESCAR



Contact :

05 59 81 57 27
ccas@lescar.fr