

UN RENDEZ-VOUS MENSUEL POUR LES PROCHES AIDANTS

La pause aidant en Lomagne

Vous accompagnez un proche âgé, malade ou en perte d'autonomie ?

La Pause Aidant en Lomagne vous propose un temps pour souffler et échanger, dans un cadre convivial et sans jugement.

Un espace pour parler de votre vécu, poser vos questions, partager vos difficultés et trouver des pistes face aux situations du quotidien.

ÉCHANGER · ÊTRE ÉCOUTÉ · COMPRENDRE

UN TEMPS D'ÉCHANGE ANIMÉ PAR DES PROFESSIONNELS

PROGRAMME 2026 - 2027

LES VENDREDIS • 14 H 30 - 16 H 30		UNE BOISSON OFFERTE	
6 NOV. 2026 Et moi dans tout ça ?! Rester une personne, un conjoint, un enfant, un parent... et pas seulement « l'aidant de ».		12 MARS 2027 Les troubles cognitifs au quotidien Comprendre les oublis, répétitions, désorientation ou agitation, et savoir réagir.	
11 DÉC. 2026 Les aides et les droits des aidants Répit, congés, APA, aides financières, solutions locales et interlocuteurs.		9 AVRIL 2027 Quand l'aidant craque En parler sans jugement et trouver des stratégies face à la colère ou à l'épuisement.	
15 JANV. 2027 Préparer l'avenir avant l'urgence Anticiper la dépendance, les décisions à prendre et les souhaits de chacun.		14 MAI 2027 Quand mon proche refuse de l'aide Refus des professionnels, des soins, des repas ou des aides techniques : comment réagir ?	
12 FÉVR. 2027 Les besoins de l'aidant Manger, dormir et prendre soin de soi malgré la fatigue et l'hypervigilance.		11 JUIN 2027 L'entrée en Ehpad Abandon ou nouvelle façon d'accompagner ? Trouver sa place avant, pendant et après.	

RENDEZ-VOUS AU CAUSE CAFÉ

4 place Basile Cassaignau, 82500 Le Causé

Un temps d'accueil est proposé à votre proche-aidé sur le temps de la Pause aidant

Atelier « Théâtre et expression de soi », animé par la Compagnie de l'inutile (inscription obligatoire)
à l'Accueil de jour Noël Fontaine – 8, rue Despeyrous – Beaumont de Lomagne

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Instance de coordination gérontologique • 05 19 08 42 35

INSCRIPTION

FORTEMENT RECOMMANDÉE

Vous pouvez venir seul(e) ou accompagné(e). Merci de signaler vos besoins lors de l'inscription.