

# ***Vous aidez régulièrement un proche ?***



Je m'occupe de ma mère  
atteinte d'un cancer



J'aide mon épouse  
atteinte d'une maladie  
neurodégénérative



Je suis aidante de  
mon fils qui souffre  
de troubles bipolaires

Je soutiens mon frère  
porteur d'un trouble du  
spectre autistique



J'aide mon voisin,  
en perte  
d'autonomie

## **Nos rendez-vous d'octobre à décembre 2025**

Gratuit - Sur inscription

# Je dis aidant !

**Le relais des aidants et ses partenaires vous proposent  
3 temps forts pour informer, accompagner et soutenir  
les proches-aidants.**

## **Jeudi 16 octobre de 12h15 à 13h45**

### **Aidants salariés, quels sont vos droits et dispositifs de maintien en emploi ?**

Vous travaillez et aidez un proche en difficulté de santé ?  
Découvrez vos droits et dispositifs pour mieux concilier vie pro et perso.

Proposé par Eclaircie Répit - La vie à domicile et SSTI 33

8 rue Pierre-Georges Latécoère (entrée 2)

Sur inscription : 05 56 55 04 38 ou [eclaircie@lavieadomicile33.fr](mailto:eclaircie@lavieadomicile33.fr)

## **Jeudi 20 novembre de 14h30 à 17h**

### **Conférence « Comment faire le deuil d'un proche qui n'est plus le même ? »**

Vous êtes aidant d'un proche et vous ressentez qu'il n'a plus la même présence mentale ou affective ? Apprenez à transformer la relation pour en développer une nouvelle (se nomme « le deuil blanc »).

Proposé par Agirc-Arrco

Auditorium de la Médiathèque Michel Sainte-Marie - 19, place Charles-de-Gaulle

Sur inscription : 05 56 97 86 24 ou [actionsocialeaquitaine@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialeaquitaine@agirc-arrco.fr)

## **Jeudi 11 décembre de 10h à 12h**

### **Café famille d'enfants EXTRAordinaires**

Vous êtes le proche d'un enfant (âgé de 0 à 20 ans) en situation de handicap ? Venez partager vos expériences, croiser vos parcours et ouvrir votre champ des possibles.

Proposé par les associations Syndrome CHD8, un combat vers l'autonomie et Danser sous la pluie.

Maison des associations

55 av. du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny

Sur inscription : 05 56 97 86 24 ou [relais.des.aidants@merignac.com](mailto:relais.des.aidants@merignac.com)