

LE LACAOÛ  
centre d'animation municipal



*Vous aidez  
au quotidien*

un proche de votre famille,  
malade, en perte d'autonomie  
ou porteur de handicaps ?

Vous êtes alors *aidant familial*

*Ateliers «Aidons les nôtres»*

*Théâtre Ateliers «Bien-être»*

*Quotidien de l'aidant,  
parlons-en !*

**Besoin de souffler, d'en parler, de s'informer et de se former...**  
*Toutes les actions sont gratuites et ouvertes aux aidants familiaux.*

La ville de Billère, le CCAS et  
le Centre d'animation  
Le Lacaou vous proposent  
des ateliers et des rencontres  
avec des professionnels qualifiés.

Ce projet a obtenu  
le soutien du Conseil départemental  
des Pyrénées-Atlantiques.

*Renseignements et inscriptions :*

CCAS - Villa Béarn et Gascogne  
23 avenue de Lons 64140 Billère  
Tél : 05 59 62 26 55 Fax : 05 59 62 56 79  
ccas@ville-billere.fr

Centre d'Animation le Lacaou  
41 bis, avenue Lalanne 64140 Billère  
Tél : 05 59 92 55 55 Fax : 05 59 92 55 59  
lelacaou@ville-billere.fr



• VILLE DE *Billère*

## Pièce de théâtre

Salle Robert de Lacaze



**Le 17 déc. 2024 à 14h30 : Voyage d'une mère**

*Une fille vient chercher sa mère vieillissante pour l'emmener vivre chez elle. Ce temps de voyage est vécu à la fois avec inquiétude, mais aussi évocation de souvenirs et beaucoup de tendresse.*

Suivi d'un échange avec les comédiennes.

## Ateliers «Aidons les nôtres»

Au Lacaouï

- **Gestes qui sauvent**, de 10h à 12h, les vendredis 17 janvier et 14 février 2025 : animés par un professionnel.
- **Cours de cuisine**, de 14h à 16h30, les mardis 15 octobre (composition d'un repas équilibré), 19 novembre (alimentation mixée ou hachée) et 3 décembre 2024 (enrichir les repas) : animés par une diététicienne.

## Ateliers «Bien-être»

Au Lacaouï

- **Sophrologie**, de 16h45 à 18h, tous les mercredis à partir du 6 novembre 2024 jusqu'au 22 janvier 2025 (hors vacances scolaires)
- **Découverte de la méditation**, de 14h à 15h, le mardi 28 janvier 2025
- **Marche méditative**, de 14h à 15h, le mardi 18 février 2025
- **Dessin zen**, de 14h à 15h, le mardi 18 mars 2025 : favoriser le lâcher prise et la pleine conscience.

## Quotidien de l'aidant, parlons-en !

Au CCAS

- **Groupes de parole**, de 14h à 16h, 1 vendredi sur 2 (en-dehors des vacances scolaires) du 8 novembre 2024 au 28 mars 2025 : animés par une intervenante spécialisée.

Ne pas jeter sur la voie publique, merci

