

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE ? **PARLONS-EN !**

Une journée dédiée aux aidants d'un proche senior

MARDI 29 SEPTEMBRE 2026

**ENTRÉE
LIBRE**

9h00-15h30

Saint-Palais
Espace Bideak, 55 av. de Gibraltar

**INFORMATIONS SUR LES AIDES | ÉCHANGES
BUFFET GRATUIT | ATELIERS**

Contact : 05 59 04 41 09



Saint-Palais

29 SEPTEMBRE 2026

9h00

OUVERTURE DE LA JOURNÉE

par les élus locaux et les organisateurs

9h15-10h00

ACCOMPAGNEMENTS PROPOSÉS PAR LES CAISSES DE RETRAITE, LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE ET OGÉNIE

par la MSA, l'Agirc-Arrco, la Carsat et le Département 64

10h00-11h00

ÉCHANGES AVEC LES PROFESSIONNELS PRÉSENTS

11h00-12h20

DISCUSSIONS THÉMATIQUES

Deux sujets au choix :

1. « Mon proche devient moins autonome, que faire ? »
2. « Je suis épuisé(e), comment prendre soin de moi ? »

Avec la participation des aidants présents et de professionnels

12h20-12h30

CLÔTURE DE LA MATINÉE AVEC LA RESTITUTION DES DISCUSSIONS

12h30-14h00

REPAS

Gratuit, sur réservation avant le 21 septembre via le QR Code ou au 05 59 04 41 09



14h00

ATELIERS PRATIQUES

Sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Trois thèmes au choix :

- “Forme et bien-être” par l’ASEPT Sud-Aquitaine (1h30)

Atelier pour rester acteur de votre bien-être. Des exercices pratiques et un temps d’information : respiration, posture, souplesse, gestion du stress, sommeil.

- “Les gestes qui sauvent” par l’Ufolep (2h)

Atelier de sensibilisation aux gestes de premiers secours.

- “Gestes et postures” par une psychomotricienne (1h30)

Comment accompagner son proche lors des mobilisations du quotidien en prenant soin de soi tout en préservant l'autonomie du proche aidé ?

15h30

FIN DE LA JOURNÉE

Avec le soutien financier de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Pyrénées-Atlantiques.

En collaboration avec : Commune de Saint-Palais, Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques, France Alzheimer Pyrénées-Atlantiques.

Plus d'informations : 05 59 04 41 09 / contact64@francealzheimer.org