



PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT

1 chemin des Grabes, 64160 Sévignacq

Tél: 05.59.92.94.47

Mail : pfr.sevignacq@orange.fr

Programme du mois de février 2023

La plateforme d'accompagnement et de répit s'adresse aux familles et aux proches de personnes en situation de dépendance.

Nos actions s'articulent autour de trois axes : des solutions de répit à domicile (chambre de répit, accueil de jour), des activités de soutien et de formation des aidants et des activités pour les couples aidant-aidé afin de maintenir le lien social.

L'équipe est constituée d'une psychologue, d'une psychomotricienne, d'une infirmière et d'une assistante de soins en gérontologie qui peuvent également venir à votre domicile pour du soutien mais aussi des conseils concernant l'aménagement.

N'hésitez pas à nous contacter !

- **Jeudi 9 février 2023 : Visite du musée des beaux-arts de Pau**

- Sortie pour les **aidants et les aidés** avec Hélène, ASG et Justine, psychologue
- **RDV à l'ADJ à 13h30** et retour prévu à 16h30
- **Gratuit sur inscription** au 05.59.92.94.47

Le musée présente une très belle collection de peintures des écoles flamande, hollandaise, italienne, espagnole et française du 15ème au 20ème siècle.

C'est le second musée d'Aquitaine par la richesse de ses collections.



- [Jeudi 16 février 2023 : séance de sophrologie](#)

- Ateliers pour les **aidants** avec Marie, psychomotricienne
- De **14h30 à 15h30** dans les locaux de la **Maison de la prévention** au 1 chemin Marie Lapoudge 64450 Thèze (à coté de la Marpa)
- **Gratuit, inscription** obligatoire avant le 16 février 2023 au 05.59.92.94.47

Nous vous proposons de prendre soin de vous en partageant un moment de détente entre aidants en petit groupe. La sophrologue vous proposera des exercices de respiration et de relaxation afin de renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer votre qualité de vie (gestion du stress, sommeil de qualité, gestion des émotions...).



- [Mardi 21 février 2023 : Cuisin'ensemble à la maison de la prévention](#)

- Ateliers pour les **aidants et les aidés** avec Justine, psychologue et Hélène, ASG
- de **10h30 à 14h00** dans les locaux de la **Maison de la prévention** au 1 chemin Marie Lapoudge 64450 Thèze (à coté de la Marpa)
- **Gratuit, inscription obligatoire** avant le 16 février 2023 au 05.59.92.94.47

Nous vous proposons de participer avec votre proche à la confection et au partage d'un repas. C'est l'occasion de partager un moment de convivialité tous ensemble.

Au menu :

- Entrée : Velouté poireau et carotte
- Plat : Gratin de chou-fleur et saumon
- Dessert : Tarte aux pommes



- **Lundi 27 février 2023 : Groupe de parole pour les aidants familiaux**

- Animé par Justine, psychologue
- **De 15h à 16h** dans les locaux de la **maison de la prévention** au 1 chemin Marie Lapoudge 64450 Thèze (à coté de la Marpa)
- **Gratuit, sur inscription** au 05.59.92.94.47

Un temps et un espace d'échanges vous sont proposés pour discuter des éventuelles difficultés ou souffrances auxquelles vous pouvez être confrontés.

Si besoin, Hélène, A.S.G. propose une animation avec vos proches pour les accompagner pendant ce temps de groupe de parole, dans un espace à proximité.

