

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

Une journée dédiée aux aidants d'un proche senior

MARDI 15 SEPTEMBRE 2026

**ENTRÉE
LIBRE**

9h00-15h30

Arudy

Salle Espalungue, 34 Rue Baulong

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

Contact : 05 59 04 41 09



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

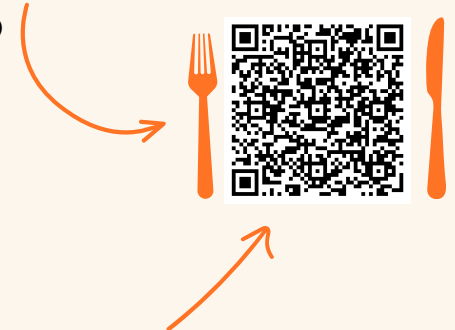
12h20-12h30

CLÔTURE DE LA MATINÉE AVEC LA RESTITUTION DES DISCUSSIONS

12h30-14h00

REPAS

Gratuit, sur réservation avant le 8 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 : Centre Intercommunal d'Action Sociale de la Vallée d'Ossau, Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau, Commune d'Arudy, Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques, France Alzheimer Pyrénées-Atlantiques,

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