

RETROUVEZ LES
NOUVEAUX THÈMES
DES
RENDEZ-VOUS

≡ SANTÉ ≡

2024

MARS
LES HANDICAPS INVISIBLES

AVRIL
LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

MAI
L'ÉPUISEMENT PARENTAL

JUIN
CULTURE ET SANTÉ

FÉVRIER

2024

Santé des
aidants



LES
RENDEZ-VOUS

≡ SANTÉ ≡

CONFÉRENCE • INFORMATIONS • ANIMATIONS • ATELIERS
SANTÉ DES AIDANTS : COMMENT SE PRÉSERVER ?



RENSEIGNEMENTS SUR PAU.FR

PAU Capitale
solidaire

CONFÉRENCE

Être un aidant : comment se préserver et être en bonne santé

Comment soutenir un proche sans s'épuiser moralement ? Repérer ses propres limites et conseils pour prendre du recul dans son quotidien. L'épuisement des aidants : les signaux qui doivent alerter et les solutions à envisager.

- Intervention du Docteur Christophe Sans, *chef de service à l'Hôpital de Jour gériatrique et Bien Vieillir du Centre hospitalier de Pau.*
- Intervention de Elisabeth Rieu, *psychologue gérontologue à l'Hôpital de Jour gériatrique et Bien Vieillir du Centre hospitalier de Pau*

Les aidants, qui sont-ils ? Quels statuts ? Quels droits ? Quels accompagnements ?

- Intervention des assistantes sociales du Service Autonomie et Solidarités Seniors de la Direction des Solidarités et de la Santé Ville de Pau.

Mardi 6 février de 18h à 19h30

Auditorium de la médiathèque André-Labarrère à Pau.
Entrée libre.

ATELIERS D'INFORMATIONS

Atelier «Informations sur les dispositifs de répit pour les aidants»

Temps d'informations proposé par :

- Secours catholique (Bénévolat de répit),
- Croix Rouge Halte Répit Détente Alzheimer,
- EHPAD Les Lierres (Plateforme de répit),
- Associations Calourine « En faveur des aidants à domicile »

Entrée libre et gratuite. Renseignements :
service.santepublique@agglo-pau.fr

Samedi 10 février de 9h30 à 12h30

Salle de convivialité Laherrère, 4 place Laherrère, avenue de Saragosse à Pau (place du marché de Saragosse).

Atelier «Découverte d'animations pour les aidants (ou pour le duo aidant/aidé), à pratiquer seul ou à deux (aidant/aidé)»

Temps d'informations proposé par :

- France Alzheimer Pyrénées Atlantiques (FAPA)
- Le Méliange (association de soutien aux parents d'enfants en situation de handicap)
- Calourine « En faveur des aidants à domicile »
- Comité départemental d'Intervention et d'Animation Pour l'Autonomie (CIAPA)
- Autisme Pau Béarn Pyrénées

Entrée libre et gratuite. Renseignements :
service.santepublique@agglo-pau.fr

Samedi 17 février de 9h30 à 12h30

Salle de convivialité Laherrère, 4 place Laherrère, avenue de Saragosse à Pau (place du marché de Saragosse).

ATELIERS PRATIQUES

Atelier relaxation

Découvrez des techniques de respiration et des exercices simples pour un moment de détente physique et mentale.

Animé par Cynthia Chaussonnet, *intervenante en sophrologie et relaxation, Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.*

Gratuit, nombre de places limité, inscription (atelier réservé aux aidants ou aux duos aidant/aidé) auprès de :
service.santepublique@agglo-pau.fr

Mardi 6 février de 17h à 17h45

Médiathèque André-Labarrère à Pau.

Atelier méditation

Animé par Isabelle Desii, *intervenante en méditation de pleine conscience, Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.*

Gratuit, nombre de places limité, inscription (atelier réservé aux aidants ou aux duos aidant/aidé) auprès de i.desii@agglo-pau.fr

Jeudi 15 février de 18h à 19h15

Salle de convivialité Laherrère, 4 place Laherrère, avenue de Saragosse à Pau (place du marché de Saragosse).

Atelier café rencontre avec Le Méliange

L'association Le Méliange, Réseau Ressources Relais Tout Handicap, offre un soutien aux parents d'enfants en situation de handicap et vous ouvre les portes de son « Méliange Kfé ».

Venez échanger sur les difficultés rencontrées au quotidien. Renseignements au 06 68 58 02 78.

Vendredi 16 février de 9h à 12h

Espace de Rencontre du Foirail, 45 rue Carnot à Pau.