GRATUIT

"Dis, tu m'aides ?"

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE

JOURNÉE POUR LES AIDANTS ET POUR LES CURIEUX

MONT-DE-MARSAN

L'Auberge Landaise
328, rue de l'Auberge Landaise

Mardi 3 Novembre 2026

9h00 - 16h30

"Dis, tu m'aides ?"

JOURNÉE POUR LES AIDANTS ET POUR LES CURIEUX

Cette journée conviviale vous propose de multiples activités :

09 00 – 09 30 Accueil café

09 30 – 09 45 Discours introductifs

1ère table ronde : Préserver sa santé

09 45 – 10 45

1. Identifier les signaux d'épuisement
2. Comprendre les impacts du rôle d'aidant
3. Explorer les leviers pour prendre soin de soi

Intervenants :

Mme Eurydice DARRACQ (psychologue),

Mme Jennifer FOURNIER (aide-soignante du SSIAD du CIAS du Marsan),

+ aidante familiale

10 45 – 11 05 Pause café

2ème table ronde : Rompre l'isolement et retrouver sa place

11 05 – 11 50

1. Mettre en lumière les mécanismes d'isolement
2. Valoriser les dynamiques collectives
3. Présenter les ressources favorisant le lien social

Intervenants :

Sabine TARIS (psychologue),

Valérie BARIS (CESF du CIAS du Marsan),

+ aidante familiale

11 50 – 12 00

Clôture de la matinée

Audrey GUILHEM,
Psychologue clinicienne et le dessinateur Pavo.

12 00 – 13 30

Déjeuner convivial*

Réalisé par GASCUNA.

*uniquement pour les participants ayant réservé un repas

Stands (liste non-exhaustive)

1. *CIAS DU MARSAN*
2. *CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES LANDES*
3. *CARSAT*
4. *MSA*
5. *AGIRC ARRCO*
6. *BULLE D'AIR*
7. *DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION - DAC 40*
8. *DISPOSITIF PEPS (PRESCRIPTION D'EXERCICE PHYSIQUE POUR LA SANTÉ)*
9. *DOM'EVAL*
10. *ASEPT*
11. *CPAM*
12. *BUS FRANCE SERVICES*
13. *PRÉSENCE VERTE*
14. *MOVIMA*
15. *SOLIHA*
16. *UNAFAM*
17. *CENTRE RÉGIONAL DE COORDINATION DE DÉPISTAGE DU CANCER (CRDC)*
18. *LIGUE CONTRE LE CANCER*
19. *ENTRE PARENTHÈSES*
20. *MAILLÂGES*
21. *MLPH*
22. *FÉDÉRATION DES PARTICULIERS EMPLOYEURS DE FRANCE (FEPEM)*
23. *ECM2*
24. *UDAF*
25. *INFO DROITS*
26. *AVENIR APRÈS LE TRAVAIL*
27. *MAISON D'ACCUEIL DES FAMILLES D'HOSPITALISÉES*
28. *TERRITOIRES ET AUTONOMIE*

Truck Soliha

Présence du truck Soliha sur un espace extérieur pour permettre aux participants de le visiter pendant la journée.

13h30-16h30 Stands thématiques d'information

ATELIER sur inscription

13h30
Vous aidez un proche ! Et si le CESU changeait votre quotidien ?

14h
Équilibre de vie et risque routier : prendre soin de soi pour mieux se déplacer

14h et 15h
Réalité virtuelle pour voyager et vous détendre

14h15
Musicothérapie

14h30
L'art de rester actif : expérience immersive pour la prévention des chutes

15h
Nos limites humaines : mieux les connaître pour préserver sa mobilité

15h30 et 16h
Relaxation et bien-être

Merci de votre présence

Notes :

Notes :

Notes :

Notes :

Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco

ma mont de marsan agglo

Création et impression Mailex 33230 Coutras - Papier issu de forêt gérée durablement