

# Une programmation pour les aidants et les aidés

19 janvier 2026

Senior

**Afin d'apporter un soutien aux seniors qui accompagnent au quotidien un proche en perte d'autonomie, le service Seniors du CCAS met en place des actions tout au long de l'année. Depuis le mois de février 2026, une programmation spéciale leur est proposée.**

Le rôle d'aidant-e, souvent assumé par des membres de la famille, est essentiel au bien-être et à l'autonomie des personnes aidées. C'est toutefois un engagement exigeant, qui peut peser lourdement sur les plans psychologique et physique.

## Un forum, de la danse assise et une programmation variée

Informier, orienter et proposer des temps de répit aux aidant-es et aux aidé-es sont au cœur des missions du service Seniors. Le 21 octobre dernier, un forum dédié à l'aidance, réunissant une vingtaine de partenaires, a permis à de nombreux habitant-es de s'informer et de découvrir les dispositifs existants sur le territoire.

Les rendez-vous plus ludiques sont tout aussi essentiels pour souffler, partager des moments conviviaux et s'extraire du quotidien.

Pour renforcer ces actions, le service Seniors a élaboré une programmation spécifique de février à juin.

Certains temps sont spécialement dédiés aux aidant-es, d'autres à partager en duo. Ces rencontres ont pour objectifs de **favoriser l'information et le partage d'expériences**, de **rompre l'isolement** et de **s'accorder une pause dans le quotidien**. Chacun et chacune repart de ces moments avec des conseils et des techniques à réinvestir chez soi pour aborder la vie de tous les jours plus sereinement. Le sommeil, la communication ou encore l'art font partie des thèmes abordés.

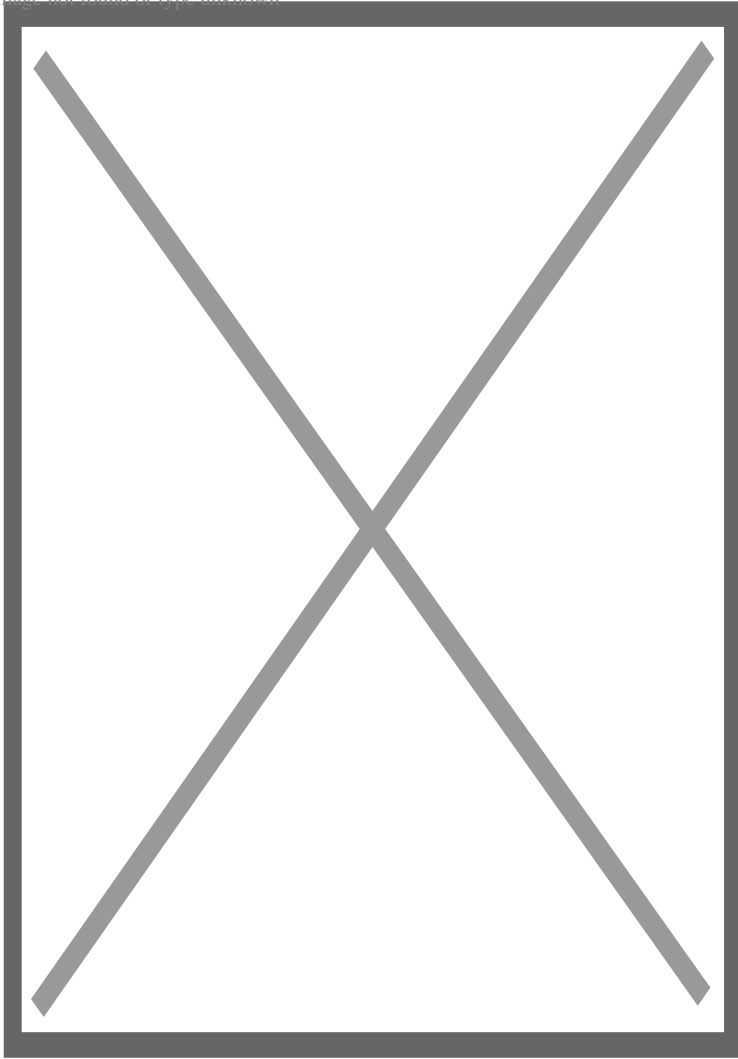
Par ailleurs, les **2 premiers lundis de chaque mois de la danse assise est proposée par l'association Trait d'Union**. Dans une ambiance très chaleureuse, l'objectif est de partager un bon moment, de bouger autrement et librement tout en favorisant équilibre et coordination sans appréhension.

*Toutes ces animations sont gratuites. Pour un meilleur accueil, les places sont limitées et l'inscription est obligatoire auprès du service Seniors au 02 40 80 85 75 ou à [serviceseniors@saintsebastien.fr](mailto:serviceseniors@saintsebastien.fr).*

## Programme

Cliquez sur l'image pour découvrir le programme

Image not found or type unknown



■