

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. Dès le mois de février, une programmation spéciale leur sera proposée. Une réunion de présentation, ouverte à toutes et tous, se tiendra le mardi 27 janvier à 14h à l'Hôtel de Ville.

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

Informar, 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. Des ateliers de danse assise sont ainsi organisés les deux premiers lundis de chaque mois avec l'association Trait d'Union. À Noël, deux ateliers avaient également été proposés aux aidant-es et aux aidé-es pour confectionner des décorations.

Pour renforcer ces actions, le service Seniors a élaboré une programmation spécifique de février à juin. Celle-ci sera présentée lors **d'une réunion publique le mardi 27 janvier à 14h à l'Hôtel de Ville.**

Certains temps seront 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 repartira 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 feront partie des thèmes abordés. Coup d'envoi le mardi 10 février avec un atelier consacré au sommeil.

Toutes les 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.

Programme

Cliquez sur l'image pour découvrir le programme

Image not found or type unknown

