

Le Centre de Ressources soutient les aidants

En partenariat avec la ville d'Hasparren

Programme dédié aux aidants d'un proche sénior, réalisé par les professionnels de santé du Centre de Ressources Arditeya-Vieil Assantza

Lieu : **SALLE C, 2EME ETAGE DU CENTRE ELGAR**
11 RUE GASKOINA, HASPARREN



Programme gratuit, sur inscription auprès du
Centre de Ressources Arditeya-Vieil Assantza au 07 68 13 63 23



Cycle de 10 séances

Salle C

2ème étage du Centre Elgar



JEUDI 30 OCTOBRE 2025, 9H30 – 11H

Séance 1 : Réunion initiale

Faisons connaissance autour d'un moment convivial « la pause »

Par Marion Phostein, coordinatrice du CR et le CCAS

JEUDI 27 NOVEMBRE 2025, 9H30 – 11H

Séance 2 : Groupe d'entraide et de parole

Qu'est-ce qu'être aidant ?

Par Béatrice Boudierba, psychologue et le CCAS

LUNDI 15 DECEMBRE 2025, 9H30 – 11H

Séance 3 : Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Par Béatrice Boudierba, psychologue et le CCAS

MARDI 27 JANVIER 2026, 9H30 – 11H30

Séance 4 : Alimentation de la personne âgée

Repères nutritionnels, adaptation de l'alimentation

Par Stéphanie Lissalde-Illan, diététicienne

MARDI 17 FEVRIER 2026, 14H30 – 16H30

Séance 5 : Goûter partagé

Par Stéphanie Lissalde-Illan, diététicienne en co-animation avec Marion Phostein, coordinatrice du CR et le CCAS

JEUDI 19 MARS 2026, 14H30 – 16H30

Séance 6 : Atelier bien-être

Massages/automassage, relaxation guidée, respiration, stimulations sensorielles

Par Aurélie Etcheverry, psychomotricienne

MERCREDI 29 AVRIL 2026, 14H30 – 16H30

Séance 7 : Gestes et postures, conseils environnement

Par Maritxu Goyheneche, ergothérapeute

MERCREDI 20 MAI 2026, 14H30 – 16H30

Séance 8 : Gym / Gym des mains

Par Maritxu Goyheneche, ergothérapeute

JEUDI 18 JUIN 2026, 9H30 – 11H

Séance 9 : Quelles démarches pour quelles situations ?

Aides financières, aides au répit

Par Béatrice Boudierba, psychologue et le CCAS

JEUDI 16 JUILLET 2026, 14H30 – 16H30

Séances 10 : Sortie

Par Aurélie Etcheverry, psychomotricienne en co-animation avec Marion Phostein, coordinatrice du CR et le CCAS