

ARCACHON
bien vivre



Forum des aidants

« Je suis aidant, et moi, qui m'aide ? »



**PALAIS DES
CONGRÈS
DÈS 13H**

MER. 27 OCTOBRE

ENTRÉE LIBRE - TOUT PUBLIC - PASS SANITAIRE ET MASQUE DE RIGUEUR

2021



www.arcachon.fr

Mairie  Arcachon



Une journée dédiée aux proches aidants

Espaces d'information pour découvrir les ressources du territoire
animés par des professionnels et des associations

13h/17h : **Vos droits et démarches administratives**

Conseil Départemental / Plateforme Territoriale d'Appui 33 Bassin d'Arcachon / CPAM / CARSAT-MSA / COBAS Point Justice / L'Atelier budgétaire.

Santé, réseaux et entraide, aides au répit

Centre Communal d'Action Sociale d'Arcachon, Pôle bien vivre, Arcachon Solidaire, Maison des aidants en partenariat avec l'Aide aux Aidants du Pavillon / Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine / AGIRC-ARRCO, Centre de prévention Bien Vieillir, Plateforme ma Boussole Aidants / France Alzheimer / AVC tous concernés / GE APA santé nutrition / ASEPT.

Habitat et autonomie

Service Habitat COBAS / SOLIHA / Re Santé-Vous.

Ateliers santé et bien-être (Accès gratuits, en fonction des places disponibles)

13h30/17h : Bénéficiez d'un **bilan personnalisé de votre condition physique**. Réalisé par l'équipe du GE APA santé nutrition

13h30/14h30 : Initiez-vous à la **méditation de pleine conscience**.

14h/14h30 : Découvrez la **pratique de l'auto-massage Do-In**.

Lecture sonore « On a toujours aimé les fleurs » suivi d'un débat, témoignages d'aidants et de spécialistes.

16h30 : Salle des Ambassadeurs

Une représentation du Collectif « *Jesuisnoirdemonde* » invite le public à se questionner sur le rôle des aidants et les répercussions sur leurs vies personnelles et professionnelles. Ce spectacle intitulé « On a toujours aimé les fleurs » a été écrit à partir de témoignages d'aidants. Sur scène, une comédienne et une musicienne feront vibrer ces récits, en invitant le public à partager les ressentis.

18h30 : *Clôture de la journée*