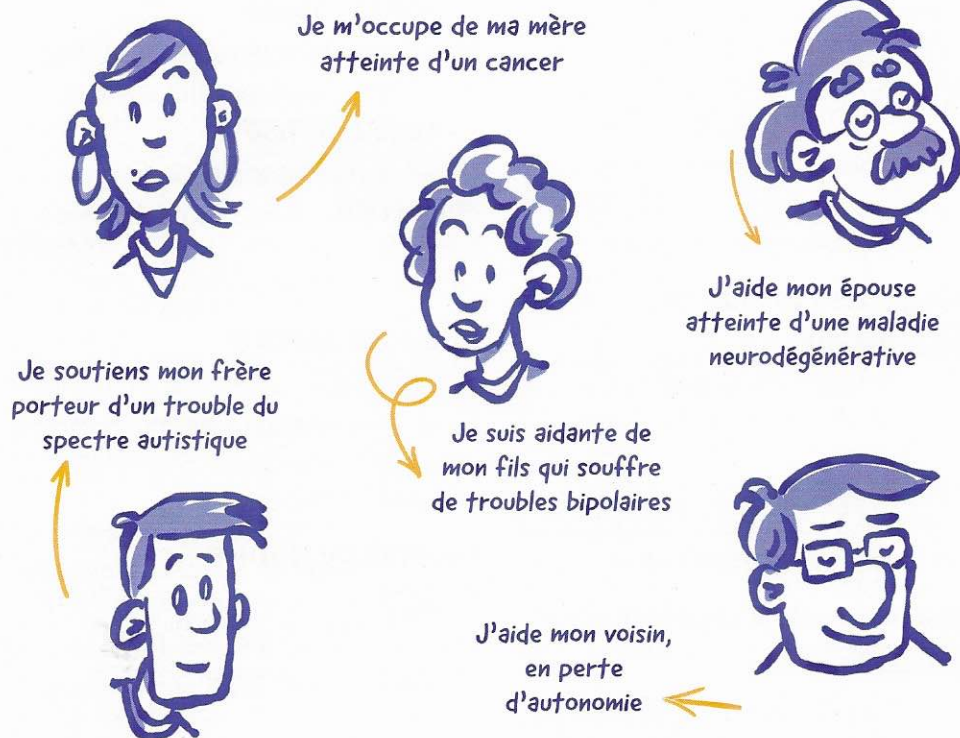


Vous aidez régulièrement un proche ?



**Journée nationale
des aidants**

Mardi 6 octobre

12h30 - 19h

**Maison des
associations**

55, avenue du Maréchal-de-Lattre-
de-Tassigny

Entrée libre et gratuite - merignac.com

Être aidant, c'est apporter une aide régulière pour les activités de la vie quotidienne à un proche en situation de handicap, de maladie ou de perte d'autonomie.

Programme du 6 octobre

Rencontre salariés aidants / employeurs : Parlons-en !

12h30 - 13h30

Une rencontre pour échanger, comprendre les enjeux de la conciliation vie pro/vie perso, et partager ensemble de nouvelles pratiques.

*Inscriptions conseillées 05 56 97 86 24
ou sur relais.des.aidants@merignac.com*

Village des ressources

13h30 - 18h

Venez rencontrer plus d'une vingtaine de partenaires professionnels, institutionnels et associatifs du territoire pour répondre à vos questions (accès aux droits, santé, répit, ...).

Espace « Bulle d'expressionS »

13h30 - 18h

Espace ouvert pour se ressourcer et échanger en toute convivialité avec Marine, psychologue et Arnaud, coordinateur animation.

Ateliers santé / bien-être : un temps pour soi

14h30 - 17h30

- 14h30 - 15h30

Mes rituels bien-être au quotidien avec Caroline Valès, réflexologue.

- 16h30 - 17h30

Qi Gong par l'association Santé et Sérénité.

*Inscriptions conseillées au 05 56 97 86 24
ou sur relais.des.aidants@merignac.com*

Interlude musical

18h - 18h30

La chorale *Le chœur des aidants* du Relais des aidants vous propose une pause enchantée.

Cocktail de clôture

18h30

Un moment de partage pour terminer la journée ensemble.

À découvrir également dans le parc du Vivier

Profitez de votre venue pour découvrir l'exposition photo *Une île entre le ciel et l'eau* de Claire Lafargue, visible jusqu'au 11 octobre dans le parc du Vivier à 2 min à pied de la Maison des associations. Les images ont été réalisées lors d'une résidence au Relais des aidants de mars à juin 2026.

Village des ressources

Agirc-Arrco Aquitaine - Action Sociale et Centre de prévention.

APF France handicap - association de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs familles.

Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

CCAS de la Ville de Mérignac :

- service du développement social / Relais des aidants,
- service des Interventions Sociales et Médico-Sociales,
- service Autonomie à Domicile mixte.

Centre Ressources Autisme (CRA Aquitaine) - soutien aux personnes atteintes d'autisme ou de troubles du développement, ainsi qu'à leurs familles.

Centre Ressources Simone de Beauvoir (Saint-Médard-en-Jalles) - accompagnement et soutien aux aidants.

Collectif handicap ! - association qui favorise l'inclusion des enfants et des adolescents en situation de handicap et offre du répit aux familles.

Communauté 360 - plateforme téléphonique d'écoute, d'information et d'orientation pour l'ensemble des personnes concernées directement ou indirectement par le handicap.

Dispositif Assistance au Projet de Vie (DAPV) - soutien aux personnes en situation de handicap et à leurs proches-aidants dans leur projet de vie.

Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) - permet d'améliorer la prise en charge des situations complexes « tout âge, toute pathologie, toute situation » pour favoriser le maintien à domicile.

Éclaircie Répit - La vie à domicile Maison de la Santé et des Aidants - dispositif d'interventions de bénévoles permettant un répit à l'aidant proche.

France Alzheimer et maladies apparentées (délégation Gironde)

France Parkinson (délégation Gironde)

GIHP Aquitaine - groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques.

Infodroits - association de promotion de l'accès au droit.

Maison du département des Solidarités Gironde :

- **APA** - Allocation Personnalisée d'Autonomie
- **CLIC Porte du Médoc** - dispositif destiné à coordonner actions et interventions en direction des personnes de plus de 60 ans mais aussi à l'attention des personnes handicapées, sans limitation d'âge.
- **MDPH** - Maison Départementale pour les Personnes Handicapées.

Équipe mobile Personnes Handicapées Vieillescentes - intervient à domicile ou en établissement pour évaluer les besoins des personnes en situation de handicap, de plus de 45 ans, adapter leur environnement et coordonner leur parcours.

Pôle Ressources de Proximité Les Jardins de l'Ombrière (Eysines) - accompagne les seniors sur les risques liés à l'âge, favorise les liens et lutte contre l'isolement.

Pôle Ressources Handicap 33 - Récréamix - facilite l'inclusion et l'accès au sport et aux loisirs pour les enfants et jeunes, en situation de handicap et/ou à besoins spécifiques.

SSTI 33 - Service de Prévention et de Santé au Travail.

Syndrome CHD8, un combat vers l'autonomie - association qui aide à améliorer la prise en charge, le bien-être et l'épanouissement des enfants atteints du syndrome CHD8 et des troubles du spectre autistique.

Ociane Matmut - service social inter-entreprises.

UNAFAM - Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ ou handicapées psychiques.

Dans la continuité de la Journée nationale des aidants, trois autres rendez-vous sont proposés à Mérignac :

Mardi 24 novembre de 14h30 à 16h30

Aidance et violences intrafamiliales : Parlons-en pour comprendre, agir et trouver de l'aide

Médiathèque Michel Sainte-Marie - auditorium - Place Charles-de-Gaulle

Mardi 1^{er} décembre de 14h à 16h30

Atelier sur la communication non-violente

Relais des aidants - 29 Rue Alphonse Daudet

Jeudi 3 décembre de 13h30 à 15h30

Table ronde aidance et handicap : accompagner sans s'oublier

Médiathèque Michel Sainte-Marie - auditorium - Place Charles-de-Gaulle

Accès et informations pratiques

Maison des associations

55, avenue du Maréchal de-Lattre-de-Tassigny

Tram Ligne A (arrêt Pin Galant)

Bus avec les Lianes 1, 11, 34

Vélo : Stations V3

Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite.

Contact et renseignements :

CCAS / Relais des aidants

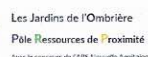
29, rue Alphonse Daudet

05 56 97 86 24

relais.des.aidants@merignac.com

Les animations sont ouvertes à tous
(proches aidants et proches aidés).

Partenaires organisateurs



& les aidants du Relais des aidants