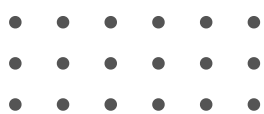


**A partir de 60 ans**

# BIEN VIVRE LA RELATION AIDANT-AIDÉ

Un accompagnement pour le duo  
aidant-aidé pour retrouver plaisir,  
confiance et autonomie au quotidien



Le CCAS de Cambo-les-Bains  
vous propose un parcours  
innovant animé par  
deux psychomotriciennes,  
pour aider les binômes à :

- Mieux comprendre leurs besoins et leurs limites
- Bouger, agir et communiquer plus sereinement
- Renforcer la confiance mutuelle

**GRATUIT - TRANSPORT POSSIBLE  
PRISE EN CHARGE DE L'AIDÉ PENDANT  
LES ATELIERS COLLECTIFS DES AIDANTS**



## C'est quoi la psychomotricité ?

Une approche douce du corps et du mouvement, pour mieux vivre ses gestes, ses émotions et ses relations.

## Encadrement

- Lucie Domingorena & Arantxa Oronoz, psychomotriciennes D.E.
- Avec l'appui d'Andréa Rossini, animatrice-ergothérapeute



## Le parcours en 3 étapes

- Un bilan initial pour évaluer vos besoins
- 8 séances à domicile pour le binôme aidant-aidé
- 8 ateliers collectifs pour les proches aidants (avec un temps d'animation pour les proches aidés)
- Un bilan final pour mesurer les progrès et les bienfaits

## Thématiques

- Marcher à son domicile
- Se lever du fauteuil
- Se lever du lit/du sol
- Marcher à l'extérieur



**Ateliers de décembre 2025 à juin 2026**

**Un projet du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Cambo-les-Bains**

📞 Renseignements et inscriptions :  
Violaine LARRALDE  
Coordinatrice Action Sociale  
05 59 93 50 76  
[ccasdir@mairie-cambolesbains.fr](mailto:ccasdir@mairie-cambolesbains.fr)