



## Ateliers Pôle Ressources et Relais



Chers parents,

Pour ce dernier mois de l'année, j'ai le plaisir de vous transmettre les prochains ateliers pour la **période du 1<sup>e</sup> décembre au 19 décembre 2025**. Vous trouverez le détail de ces ateliers ci-dessous.

**Pour vous inscrire ou obtenir des renseignements** contactez-nous à [coord.prr@apbp64.fr](mailto:coord.prr@apbp64.fr) ou au **07.67.52.08.15**.

Pour profiter de ces moments, et **si le besoin est présent, nous pouvons organiser un relais auprès de la personne aidée**. Je vous remercie de bien vouloir le mentionner lors de votre inscription.

**Des idées pour de futurs ateliers ?** N'hésitez pas à revenir vers nous pour nous faire part de vos envies. Nous vous tiendrons informé lors de l'ouverture de prochaine session.

En vous souhaitant une bonne participation !

Anne-Laure Sanchez Garcia, Coordinatrice

### INSCRIPTION OUVERTE DECEMBRE 2025

- Atelier massage individuel par Karine Baroillot

**Le lundi 1<sup>e</sup> décembre de 14h à 16h – A l'association Autisme Pau Béarn Pyrénées, 12 avenue du 18<sup>e</sup> régiment d'infanterie, 64000 Pau – [salle située au fond de la cour](#)**

Dans un cadre calme, venez profiter d'un **atelier bien-être** qui vous permettra de prendre un temps pour soi de **30 mn par le massage** mené par une professionnelle. Cette activité est réalisée sur les vêtements. Aucun produits (huile, crème) n'est appliqué.

- Atelier massage individuel par Josiane Roques

**Le mardi 2 décembre de 9h30 à 11h30 – A l'association Autisme Pau Béarn Pyrénées, 12 avenue du 18<sup>e</sup> régiment d'infanterie, 64000 Pau - [salle située au fond de la cour](#)**

Dans un cadre calme, venez profiter d'un **atelier bien-être** qui vous permettra de prendre un temps pour soi de **30 mn par le massage** mené par une professionnelle. Cette activité est réalisée sur les vêtements. Aucun produits (huile, crème) n'est appliqué.

- « Je m'informe et je questionne sur la sensorialité de la personne autiste » par Claire TESSIER

**Le mardi 2 décembre de 9h30 à 11h30 – Espace de Vie Sociale du Foirail, 43b rue Carnot 64000 Pau**

Destiné aux familles, ce premier atelier de sensibilisation sera axé sur :

- Le fonctionnement et les particularités sensorielles dans l'autisme (enfant, adolescent et adulte).
- Découvrir les astuces, les outils et les stratégies d'apaisement lors de surcharge sensorielle.
- Echanges et questions.

Accueil : 15 personnes maximum

**Pour articuler cette sensibilisation à la pratique et aux spécificités du quotidien de chaque famille, 3 autres modules seront ouverts entre décembre 2025 à février 2026. Le groupe sera identique pour les 3 séances.** Aussi, pour profiter au mieux de ces temps de construction, il est demandé aux personnes d'avoir suivi en première intention la sensibilisation sur la sensorialité (2 décembre).

**Si vous avez besoin d'un temps de relais pour participer à cette activité, veuillez nous contacter.**

- Atelier Café des aidants animé par Hugues Foucart

**Le mercredi 3 décembre de 10h à 12h – A l'association Autisme Pau Béarn Pyrénées, 12 avenue du 18<sup>e</sup> régiment d'infanterie, 64000 Pau - [salle située au fond de la cour](#)**

Si vous avez une thématique que vous souhaiteriez aborder, merci de l'inscrire dans votre mail d'inscription. L'intervenant en sera informé avant la réunion.

Accueil : 10 personnes maximum

- Atelier Sensibilisation au TSA par Annabel DUBOIS et Eloïse AVRIL

**Le jeudi 4 décembre de 9h30 à 15h30 – A l'association Autisme Pau Béarn Pyrénées, 12 avenue du 18<sup>e</sup> régiment d'infanterie, 64000 Pau - salle située au fond de la cour**

Cet atelier aborde la thématique de l'autisme dans sa globalité afin de comprendre le fonctionnement d'une personne avec autisme avec ses ressources et ses difficultés. Dédié aux aidants familiaux et à l'entourage qui soutient la personne avec autisme, venez découvrir et partager votre regard sur l'autisme au quotidien (ressentis, perceptions, émotions).

⇒ Pause d'une heure environ, avec possibilité de restauration sur place.

Animée par Annabel, adulte autiste et Eloïse Avril, psychologue au sein de l'association.

Accueil : 8 personnes maximum

- Repas rencontre

**Le vendredi 5 décembre de 12h à 14h - A l'association Autisme Pau Béarn Pyrénées, 12 avenue du 18<sup>e</sup> régiment d'infanterie, 64000 Pau - salle située au fond de la cour**

Organisé par l'association Autisme Pau Béarn Pyrénées, **venez partager un moment convivial autour d'un repas** pour échanger, partager vos expériences, réussites, questionnements. Amenez votre repas, et déjeunons ensemble !

Inscription par mail ou téléphone : 06.82.13.23.77. / [autisme.pau.bearn@hotmail.fr](mailto:autisme.pau.bearn@hotmail.fr)

- Echanges entre pairs et moment détente et créatif

**Le vendredi 5 décembre et le vendredi 12 décembre entre 12h et 15h30, nous vous proposons :**



- De **décorer ensemble notre sapin de Noël** (guirlandes, boules de Noël, couronne).



- Pour celles et ceux qui le souhaitent, **venez partager vos idées et astuces pour préparer les fêtes de fin d'année.**

Je vous joins quelques articles recensés sur cette thématique :

- ✓ [Préparer Noël avec un enfant sur le spectre de l'autisme](#)
- ✓ [Enfant avec autisme : un Noël adapté, un Noël plaisir - Blog Hop'ToysCélébrer les fêtes avec un enfant autiste](#)

- ✓ [Créer un coin refuge féérique ! - Blog Hop'Toys](#)
- ✓ [Noël : Créer un refuge sensoriel - Blog Hop'Toys](#)
- ✓ [Choisir les bons supports pour les séquences & routines - Blog Hop'Toys](#)



- Aussi, un **atelier créatif de confection de suspension de Noël** sera également proposé par Stéphanie



- « Je découvre et je construis des outils sensoriels » par Claire Tessier

**Atelier pratique N°1 : mardi 16 décembre de 17h à 19h – Au cabinet de psychomotricité de Claire Tessier, 16 rue Jean Moulin,64110 Jurançon**

Dans la continuité de l'atelier du 2 décembre 2025, Claire Tessier vous propose **d'échanger et de construire des stratégies d'apaisement pour prévenir les comportements inadaptés dus à de la fatigue, au stress et aux imprévus. Ces stratégies sont aussi utilisées pour aider la personne à réguler les débordements sensoriels et émotionnels et revenir à un état de calme.**

A l'issue de ces 3 séances, vous aurez :

- **Une compréhension plus affinée des besoins sensoriels de votre enfant**
- **Découvert et essayé les outils sensoriels**
- **Personnalisé les stratégies d'apaisement** que vous souhaiterez proposer à votre enfant **pour le domicile et pour d'autres lieux si besoin** (chez d'autres membres de la famille, école, lieu d'accueil, à la garderie, ...)
- **Créé une carte d'identité sensorielle**

**Modalités :** Groupe de parents identique pour les 3 séances (dates notées à la page suivante)

**Atelier pratique N°2 : mardi 20 janvier 2026 17h à 19h – Au cabinet de psychomotricité de Claire Tessier, 16 rue Jean Moulin,64110 Jurançon**

**Atelier pratique N° 3 : mardi 10 février 2026 de 17h à 19h – Au cabinet de psychomotricité de Claire Tessier, 16 rue Jean Moulin,64110 Jurançon**

**Si vous avez besoin d'un temps de relais pour votre enfant afin de participer à cette activité, veuillez nous contacter.**

Accueil : 5 familles (parents) maximum

- **Présentation de l'association des Francas par Valérie Rouzière**

**Le jeudi 18 décembre de 13h30 à 15h30 – Centre de loisirs Gabard, 31 Avenue Honoré Baradat, Pau**

Présentation de l'association Les Francas et des lieux d'accueil et de loisirs (Pau) ouverts à tous :

- Le LAEP pour les enfants de 0 à 4 ans
- La maison du jeu / ludothèque, pour les jeunes enfants jusqu'aux adolescents et leurs parents
- Les 3 centres de loisirs Daran, Marancy, Gabard pour les enfants de 3 à 11 ans

Ces lieux apportent par le jeu et la détente différents relais aux parents et aux enfants avec des temps de socialisation avec les pairs dans un lieu de droit commun (en semaine, les mercredis pendant la période scolaire et la semaine durant les vacances scolaires).

**Durant ce temps d'échanges, les enfants sont les bienvenus et pourront profiter de l'espace et des jeux du centre de loisirs.**

### **ATELIER EN COURS AU SEIN DU POLE**

- **Atelier d'écriture pour les aidants** (9 séances) dernière séance – Complet