



# Plateforme de l'Autan

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants familiaux



## Programme des activités Juillet 2015

### Groupe d'expression du mois de Juillet:

Sachez que vous pouvez participer sur Castres au **Café Mémoire** organisé par France Alzheimer le **samedi 9 juillet** à partir de 15h à l'Hôtel de l'Europe.

### Jeudi 2 juillet 2015 : Auberge Espagnole

Venez prendre un repas en commun au Lac des Montagnès à **12h**. Chacun apportera un plat (veuillez nous préciser vos préparations en vous inscrivant pour équilibrer le repas). L'après-midi se poursuivra avec une promenade avec Carole et Céline autour du Lac. En cas de mauvais temps, nous nous retrouverons au 102 avenue de Toulouse pour le repas). Merci de vous inscrire avant le 29 juin pour l'organisation.

### Jeudi 9 juillet 2015 : Groupe promenade

Céline vous convie à une promenade, Lac d'en Laure à Labruguière. Rendez-vous au **départ de l'ADAR à 14h** avec un co-voiturage, pour ceux qui sont près d'Aussillon. **Deuxième rendez-vous à 14h30** au lac d'en Laure pour ceux qui sont plus près de Labruguière. Merci de vous inscrire avant le 7 juillet (en cas de mauvais temps, nous annulerons la sortie).

### Lundi 13 juillet 2015 : Séance de relaxation

Céline vous invite à un moment de détente, dans les locaux de l'ADAR au 102 avenue de Toulouse à Aussillon, à **14h30**. Vous pouvez apporter un petit coussin, tapis de sol et un plaid. Inscription avant le 9 juillet.

### Jeudi 23 juillet 2015 :

Venez passer une après-midi détente avec Céline selon le temps, Exposition « Terre Cathare -Terre de Lumière » ou promenade voie verte. **Rendez-vous à 14h30** devant les locaux de l'Adar d'Aussillon. **Merci de vous inscrire avant le 20 juillet** pour l'organisation. Vous pouvez venir seul(e) ou accompagné(e) de votre proche.

Pour les inscriptions, contacter Cathy Bacconnier ou Céline Schmeisser au **05 63 97 70 40**