



Plateforme de l'Autan

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants familiaux



Programme des activités Novembre 2016

✚ Lundi 7 novembre : Relaxation, pour les aidants

À 14h00, moment de détente, à l'Adar au 102 avenue de Toulouse à Aussillon. Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid. **Inscription avant le 2 novembre 2016.**

✚ Jeudi 10 novembre : Atelier idées recettes

Carole et Céline, vous invite à partager des idées de verrines, faciles, rapides, pour varier les menus et les envies ... venez nous rejoindre au 102 avenue de Toulouse à 14h. **Merci de vous inscrire avant le 2 novembre pour l'organisation, places limitées.**

✚ Samedi 12 novembre : Groupe d'expression

Café Mémoire organisé par France Alzheimer, de 15h à 17h, à Castres à l'Hôtel de l'Europe.

✚ Jeudi 17 novembre : Atelier création

Céline vous invite à préparer les fêtes, avec la confection d'une couronne de Noël. Rendez-vous à 14h au 102 avenue de Toulouse. **Merci de vous inscrire avant le 10 novembre, places limitées.**

✚ Lundi 21 novembre : Lac d'en Laure à Labruguière

Céline vous convie à une promenade avec ses chiens visiteurs. **Départ de l'ADAR à 13h30** avec un co-voiturage. **Deuxième rendez-vous à 14h** au lac d'en Laure pour ceux qui sont plus près de Labruguière. *En cas de mauvais temps rendez-vous au 102 avenue de Toulouse pour 14h, nous ferons des jeux de culture générale.* **Merci de vous inscrire avant le 17 novembre.**

✚ Mardi 22 novembre : Relaxation collective, aidants CCSA

10h30 Salle du Sol à Puylaurens. Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid.

✚ Jeudi 24 novembre : Relaxation, pour les aidants

À 14h00, moment de détente, à l'Adar au 102 avenue de Toulouse à Aussillon. Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid. **Inscription avant le 21 novembre 2016.**

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