



Plateforme de l'Autan

Accompagnement et répit des aidants familiaux
Information - Soutien aux proches aidants - Solutions de répit



+ Jeudi 5 janvier : Galette

Carole et Céline, vous invite avec la dégustation de la galette des Rois et de la réalisation de smoothie (boisson fruitée). **Inscription avant le 2 janvier 2017.**

+ Mardi 10 janvier : Rendez-vous des Aidants

Groupe d'expression sur le thème : « Comment dynamiser les capacités de mon proche ». A Dourgne, Salle des associations, de 14h à 16h.

+ Jeudi 12 janvier : Relaxation, pour les aidants

A 14h, moment de détente, à l'Adar au 102 avenue de Toulouse à Aussillon. Apportez un petit cousin, une serviette et un plaid. **Inscription avant le 10 janvier 2017.**

+ Samedi 14 janvier : Groupe d'expression

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

+ Jeudi 19 janvier : Thé Dansant

Nous vous convions au Thé Dansant de Mazamet Palais des Congrès à 14h30. Départ de l'Adar, à 14h. **Inscription avant le 11 janvier 2017.**

+ Lundi 23 janvier : Relaxation, pour les aidants

A 14h, moment de détente, à l'Adar au 102 avenue de Toulouse à Aussillon. Apportez un petit cousin, une serviette et un plaid. **Inscription avant le 20 janvier 2017.**

+ Mardi 24 janvier : Relaxation collective, aidants CCSA

A 10h30 Salle du Sol de Puylaurens. Apportez un petit coussin, une serviette, un plaid et un tapis si vous en avez.

+ Jeudi 26 janvier : Diaporama année 2016

Carole et Céline vous invite autour d'un goûter pour visionner les souvenirs de l'année 2016. Rendez-vous à 14h à l'Adar, 102 avenue de Toulouse Aussillon. **Inscription avant le 20 janvier 2017.**