



Plateforme de l'Autan

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



- ✚ **Lundi 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 décembre: Formation des Aidants**
La Plateforme de l'Autan et l'Association Française des aidants, vous proposent cette formation, dans les locaux de l'ADAR 102 avenue de Toulouse à Aussillon, de 14h à 17h.
Se questionner, analyser et échanger sur sa position de proche aidant autour de 6 modules.
Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche
Module 2 : Etre aidant « une posture, des besoins, des attentes, des limites »
Module 3 : La relation au quotidien avec son proche
Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels
Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne
Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?
Renseignements et inscription auprès de Cathy Bacconnier et Céline Schmeisser

- ✚ **Mardi 7 novembre : Rendez-vous des aidants CCSA**
A 14h30 à l'EPHAD de Dourgne, « Savoir communiquer avec la personnes aidée ».

- ✚ **Jeudi 9 novembre : Promenade ou salon de thé selon le temps**
Carole et Céline vous invite à partager une après-midi promenade, suivi du goûter, au Dicosà à Soual. Départ de l'ADAR en co-voiturage à 13h30 et rendez-vous à 14h aux Etangs de Soual. Si le temps ne le permet pas, direction Castres pour un salon de thé (lieu à préciser). **Inscriptions avant le 6 novembre.**

- ✚ **Mardi 14 novembre : Relaxation pour les aidants CCSA**
Venez-vous détendre à la Salle des associations de SOUAL à 14h30. Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid.

- ✚ **Jeudi 16 novembre : Relaxation, pour les aidants**
A 14h, 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 13 novembre.**

- ✚ **Jeudi 23 novembre : Cinéma Médiathèque d'Aussillon**
Rendez-vous à 14h, à la médiathèque pour passer un agréable moment avec le film « les vacances du Petit Nicolas ». **Inscription avant le 17 novembre.**

- ✚ **Jeudi 30 novembre et 14 décembre: atelier mosaïque**
A 14h, venez confectionner un dessous de plat en mosaïque. **Inscription avant le 22 novembre.**



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



Plateforme de l'Autan

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

