



# Plateforme de l'Autan

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



## ✚ **Lundi 4 et 11 décembre: Formation des Aidants**

### **Rappel pour les inscrits**

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 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 ?*

## ✚ **Jeudi 7 décembre : Atelier mosaïque**

A 14h, suite de la confection des dessous de plats en mosaïque. **Inscription avant le 4 décembre.**

## ✚ **Mardi 12 décembre : Rendez-vous des aidants CCSA**

A 14h30 à l'EPHAD de Dourgne.

## ✚ **Jeudi 14 décembre : 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 11 décembre.**

## ✚ **Jeudi 14 décembre : Fête du centre d'Accueil de jour à 15h**

## ✚ **Samedi 16 décembre : Journée Détente**

**Départ** devant l'ADAR à 9h15 avec le bus, pour **Carcassonne**. Nous découvrirons l'atelier du livre à 10h30. Vers 12h direction la brasserie des 4 Temps et l'après-midi se poursuivra sur le marché de Noël. Le repas « au Fil du temps », produit de saison selon arrivage, **participation de 13 € par personne. Réservation avant le 4 décembre pour l'organisation.**

## ✚ **Mardi 19 décembre : 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 21 décembre : Loto d'hiver**

Avec Carole et Céline venez au loto, suivi d'un goûter, à 14h dans les locaux de l'Adar d'Aussillon (au 102, le second portail blanc sur votre droite en haut). **Merci de vous inscrire avant le 15 décembre.**

