



# Plateforme de l'Autan

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



## ✚ **Mardi 7 mars : Rendez-vous des Aidants**

Groupe d'expression sur le thème : « Comment je vis ma relation d'aide actuellement ». A la Salle des Associations de Soual, de 14h à 16h.

## ✚ **Jeudi 9 mars : Thé Dansant**

Nous vous convions au Thé Dansant de Mazamet Palais des Congrès à 14h30. Départ de l'Adar, à 14h. **Inscription avant le 2 mars 2017.**

## ✚ **Samedi 11 mars : Groupe d'expression**

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

## ✚ **Jeudi 16 mars : 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 10 mars 2017.**

## ✚ **Samedi 18 mars : Journée détente, Carnaval Vénitien**

**Départ à 10h30 de l'ADAR** pour Castres. Vers 12h nous mangerons à La Mandragore et l'après-midi se poursuivra avec le défilé des masqués et se terminera autour d'un salon de thé.

**Participation 13 € par personne.** Ceux qui sont prêt de Castres, peuvent nous rejoindre directement. **Inscription avant le 3 mars 2017.**

## ✚ **Mardi 21 mars : Relaxation collective, aidants CCSA**

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

## ✚ **Jeudi 23 mars : Loto du printemps**

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 17 mars 2017.**

## ✚ **Lundi 27 mars : 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 23 mars 2017.**

## ✚ **Jeudi 30 Mars : Jeux de société et marche selon le temps**

**Rejoignez-nous à 14h** au 102 à l'Adar. Si le temps le permet nous ferons notre sortie à l'air de loisir de Pont de l'Arn.

## ✚ **Jeudi 30 Mars : Réunion Publique**

Dr Pradines Gériatre viendra nous parler de « l'accompagnement à domicile vers l'accueil en établissement », Salle du Foyer Rural de **Verdalle à 20h.**