



Plateforme de l'Autan

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



✚ **Jeudi 4 Mai : 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 2 mai 2017.**

✚ **Mardi 9 Mai :**

Groupe d'expression sur le thème : « Et vous... Comment allez-vous ? ». A la Salle des Associations de Dourgne, de 14h à 16h.

✚ **Jeudi 11 Mai : Atelier Création**

Céline vous propose un atelier serviette collées et réalisation d'un arbre photos. A partir de **14h l'ADAR** au 104 avenue de Toulouse. **Inscription avant le 2 mai 2017.**

✚ **Samedi 13 Mai : Café Mémoire**

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

✚ **Jeudi 18 Mai : Promenade au Parc de Gourjade**

Céline vous convie à une promenade. Rendez-vous **au départ de l'ADAR à 13h30** avec un co-voiturage, pour ceux qui sont près d'Aussillon. **Deuxième rendez-vous à 14h** au parc de Gourjade au niveau du parking. **Inscription avant le 11 mai** (en cas de mauvais temps, nous annulerons la sortie).

✚ **Lundi 22 Mai : 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 18 mai 2017.**

✚ **Mardi 23 Mai : Relaxation collective, aidants CCSA**

A **14h** Salle du Sol à Puylaurens. Apportez un petit coussin, une serviette, un plaid et un tapis si vous en avez.

✚ **Lundi 29 Mai : Promenade avec les Chiens Visiteurs**

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. **Inscription avant le 22 mai.**

✚ **Du 6 au 8 Octobre 2017 : Week-end Répit, Pré-inscription**

Cette année nous retournons en Aveyron pour le week-end détente. Nous serons logés au Roc Nantais. Au programme de ce week-end, Microplis, Montpellier-le-Vieux, La Couvertoirade et Saint Guilhem le Désert. Pour ceux qui seraient intéressés, merci de nous le faire savoir, **les places sont limitées.** Pour l'organisation et la participation restante à votre charge renseignements auprès de Cathy et Céline.