



# Plateforme de l'Autan

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



- ✚ **Jeudi 1<sup>er</sup> Juin : 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 30 mai.**
- ✚ **Jeudi 8 Juin : Séance Cinéma**  
Retrouver Céline à la Médiathèque d'Aussillon à 14h, pour la projection du film *Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu*. La séance sera suivie d'un goûter. **Inscription avant le 2 juin.**
- ✚ **Samedi 10 Juin : Café Mémoire**  
Organisé par France Alzheimer, **de 15h à 17h**, à Castres à l'Hôtel de l'Europe
- ✚ **Mardi 13 Juin :**  
Groupe d'expression sur le thème : « Etre aidant et pas seulement ». A la Salle du Conseil de Puylaurens, de 14h à 16h.
- ✚ **Jeudi 15 Juin : Promenade à Cucussac avec les Chiens Visiteurs**  
Céline et Carole vous convie à une promenade. Rendez-vous **au départ de l'ADAR à 13h30** avec un co-voiturage. Nous démarrerons notre balade vers **14h** et nous terminerons l'après-midi par un goûter. **Inscription avant le 11 juin** (en cas de mauvais temps, nous resterons à l'Adar).
- ✚ **Mardi 20 Juin : Relaxation collective, aidants CCSA**  
A **14h** Salle des associations de Soual. Apportez un petit coussin, une serviette, un plaid et un tapis si vous en avez.
- ✚ **Jeudi 22 Juin : Loto d'été**  
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 juin.**
- ✚ **Samedi 24 Juin : Journée Détente**  
Nous vous invitons à passer une journée à Gruissan. Nous mangerons au restaurant le Papparazzo avec vue sur la mer et passerons l'après-midi au bord de mer. (*Prévoir chapeau, lunette de soleil, crème solaire, serviette...*). **Départ à 9h30** en Bus et retour en fin d'après-midi. Participation 14 €. **Inscription avant le 8 juin.**

Salade César, Poulet, Parmesan, croûtons persillade...  
Dos de saumon, écrasé de pomme de terre  
Deux boules de glaces Chantilly

- ✚ **Jeudi 29 Juin : 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 26 juin.**

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