



# Plateforme de l'Autan

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



	Rendez-Vous des aidants	Groupe Parole	Relaxation Aussillon	Relaxation CCSA- Saïx	Atelier aidants / aidés	Formation des aidants	Journée Détente
Novembre	Jeudi 29		Jeudi 8	Mardi 20	Jeudi 15	5, 12, 26	
Décembre		Vendredi 14	Jeudi 6	Mardi 18	Jeudi 13	3, 10, 17	Samedi 1

## ➤ Rendez-vous des aidants (aidants seuls)

Un moment d'échanges et de partage entre aidants autour d'un thème ou d'une sortie.

**Jeudi 29 novembre: Salon de thé Champs du Sud Castres** (remplace le 29 octobre)

**RDV à 15h, départ 14h15 d'Aussillon.** « Comment aborder les fêtes de fins d'année ». **Inscription avant le 19 novembre**

## ➤ Groupe d'expression (aidants seuls)

**Vendredi 14 décembre: « aujourd'hui comment je vis l'accompagnement de mon proche ».** A 14h30 au 102 avenue de Toulouse à Aussillon. **Inscription avant le 10 décembre**

## ➤ Relaxation pour les aidants, Aussillon

A 14h, moment de détente, Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid.

**Jeudi 8 novembre Inscription avant le 2 novembre**

**Jeudi 6 décembre Inscription avant le 30 novembre**

## ➤ Relaxation Communauté de Communes Sor et Agout :

A 14h30, moment de détente, **Maison Gui Viala salle n°5 à Saïx**, à côté de la Mairie.

Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid.

**Mardi 20 novembre Inscription avant le 15 novembre**

**Mardi 18 décembre Inscription avant le 13 décembre**

## ➤ Atelier Aidants /Aidés au 102 avenue de Toulouse Aussillon.

**Jeudi 15 novembre: A 14h ateliers mes mémoires**, apportez des photos souvenirs et recettes.

**Inscription avant le 10 novembre**

**Jeudi 13 décembre: Loto d'hiver à 14h et goûter de fin d'année. Inscription avant le 3 décembre**

## ➤ Formation des aidants 2018 : 6 modules de 14h à 17h, dans les locaux de l'AGARDOVA Castres,

**Lundi 5 novembre: Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche**

**Lundi 12 novembre: Etre aidant, une posture, des besoins, des attentes et des limites**

**Lundi 26 novembre: La relation au quotidien avec son proche**

**Lundi 3 décembre: Trouver sa place avec les professionnels**

**Lundi 10 décembre: Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?**

**Lundi 17 décembre: Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?**

## ➤ Journée Détente : Samedi 1er Décembre

Une journée agréable, en direction d'**Albi**, au détour de **la Cathédrale** et du **Salon du Vintage**. Nous mangerons à midi au restaurant **le Rialto**. **Départ de l'ADAR à 9h en Bus, arrêt au parking de Leclerc Castres 9h20. Inscription avant le 16 novembre.**