



Plateforme de l'Autan

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



- ✚ **Jeudi 1er Février : Chandeleur et jeux de société**
Carole et Céline vous accueillent pour une après-midi crêpes et fou-rire ! **A partir de 14h**, 102 avenue de Toulouse Aussillon. **Inscription avant le 26 janvier.**

- ✚ **Lundi 5 février : 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 1^{er} février.**

- ✚ **Jeudi 8 février : atelier du sommeil « le comprendre pour mieux le gérer »**
A la Résidence FOCH de l'Armée du Salut, **Salon Miraval de 14h30 à 16h30. Inscription avant le 1^{er} février.**

- ✚ **Lundi 12 Février : Rendez-vous des aidants**
Venez passer une après-midi d'échanges au salon de Thé **Le Champs du Sud à Castres**, 3 rue Beaujeu, à 14h30. **Départ de l'ADAR à 14h ou rendez-vous au salon de thé. Inscription avant le 9 février.**

- ✚ **Mardi 13 Février : Rendez-vous des aidants CCSA**
A 14h30 à l'EPHAD de Dourgne sur le thème : Discussion Libre

- ✚ **Jeudi 15 février : atelier du sommeil « le comprendre pour mieux le gérer »**
A la Résidence FOCH de l'Armée du Salut, **Salon Miraval de 14h30 à 16h30. Inscription avant le 1^{er} février.**

- ✚ **Mardi 20 Février : Relaxation, pour les aidants CCSA**
Venez-vous détendre à la MJC de SOUAL à 14h30. Apportez un petit coussin, une serviette, un plaid et un tapis.

- ✚ **Jeudi 22 Février : Promenade ou atelier numérique**
Si le temps le permet promenade au Dicos avec Carole et Céline, à 14h. Si non, atelier numérique au 102 avenue de Toulouse Aussillon. Rendez-vous à 13h30 pour le départ de l'ADAR. **Merci de vous inscrire avant le 11 février.**



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