



# Plateforme de l'Autan

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



## ✚ **Jeudi 5 Avril : 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 3 Avril.**

## ✚ **Jeudi 12 Avril : Promenade ou atelier numérique**

Avec Carole, venez passer une après-midi détente. Si le temps le permet elle vous proposera une promenade. Si non, elle vous attendra pour animer un atelier numérique et répondre à vos questions. **Départ de l'ADAR à 13h45. Merci de vous inscrire avant le 9 Avril.**

## ✚ **Mardi 24 Avril : Relaxation, pour les aidants CCSA**

Venez-vous détendre à la Salle de la MJC de SOUAL à 14h30. Apportez un petit coussin, une serviette, un plaid et un tapis.

## ✚ **Jeudi 26 Avril : promenade au centre équestre de la Borde Basse**

Avec Carole et Céline une après-midi promenade, suivi d'un goûter ou une pause-café à l'Archipel, **départ de l'ADAR à 13h30 et second rendez-vous à 14h au centre équestre. Merci de vous inscrire avant le 23 Avril.**

## ✚ **Lundi 30 Avril : Rendez-vous des Aidants**

Venez passez une après-midi promenade et échanges. **Départ de l'ADAR à 13h45** en co-voiturage pour **le lac des Montagnès**. Si le temps ne le permet pas nous resterons dans les locaux du 102, pour passer un moment convivial. **Inscription avant le 25 Avril.**

## ✚ **Du 28 au 30 septembre 2018 : Week-end Répit, Pré-inscription**

Cette année le week-end détente aura lieu dans les Pyrénées-Orientales à Tautavel. Nous serons logés au centre Torre Del Far. Le programme de ce week-end vous sera dévoilé dans nos prochains programmes. 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.

