



# Plateforme de l'Autan

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



|           | Rendez-Vous des aidants | Relaxation Aussillon | Relaxation CCSA- Saïx | Atelier aidants / aidés | Journée Nationale des aidants | Week-end répit |
|-----------|-------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------|
| Septembre | Jeudi 6                 | Jeudi 13             | Mardi 18              | Jeudi 20                |                               | 28 au 30       |
| Octobre   | Lundi 29                | Jeudi 11             | Mardi 16              | Jeudi 18                | Les 4, 9, 12                  |                |

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

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

### Jeudi 6 septembre

**Dicosa, départ à 13h30** de l'ADAR et RDV parking du Dicosa vers 14h15, promenade suivi d'un goûter. **Si le temps ne le permet pas**, Salon de Thé à la Jardinerie Tarnaise avec « échanges sur les problématiques ou solutions rencontrées pendant l'été ». **Inscription avant le 4 septembre**

### Lundi 29 octobre : Salon de thé Champs du Sud Castres

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

## ➤ Relaxation pour les aidants, Aussillon

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

### Jeudi 13 septembre **Inscription avant le 6 septembre**

### Jeudi 11 octobre **Inscription avant le 6 octobre**

## ➤ 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 18 septembre **Inscription avant le 14 septembre**

### Mardi 16 octobre **Inscription avant le 12 octobre**

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

### 20 septembre : Loto d'automne à 14h. **Inscription avant le 10 septembre**

18 octobre : **Cuisiner la Châtaigne et Numérique**, utilisation du téléphone portable, carte d'urgence. **Inscription avant le 10 octobre**

## ➤ JNA : la journée nationale des aidants 2018

4 octobre : Rencontres, échanges **sur la santé des Aidants, sensibilisation au répit**, en partenariat avec le SSIAD de la Montagne Noire. A 14h30 au SSIAD, **Boulevard d'Hautpoul à Mazamet**.

4 octobre : Réunion Publique, « Je suis aidant familial, qui peut m'aider près de chez moi ? » Mairie de Puylaurens à 20h.

9 octobre : Rencontres, échanges **sur la santé des Aidants, sensibilisation au répit**, en partenariat avec le SSIAD de Brassac. A 14h30, Salle Pierre Béziat à Brassac.

12 octobre : **9h-18h Espace Sénior de La Platé à Castres**, CCAS Castres et Conseil Départementale « **Nous sommes 11 millions à prendre soin d'un proche fragilisé et vous ?** ». Stands, informations sur les dispositifs du territoire. **14h conférence** sur l'alimentation du proche fragilisé...

## ➤ **28 au 30 septembre 2018 Week-end Répit à Tautavel : Il reste 1 place pour une aidante.**

Départ à 9h15 vendredi 28 septembre de l'ADAR 104 avenue de Toulouse à Aussillon. Nous prendrons la direction de Tautavel, en passant par l'Abbaye de Fontfroide. Le retour dimanche 30 est prévu aux alentours de 18h. Renseignements et Inscription auprès de Cathy et Céline.

## ➤ **Suggestion promenade : Arcachon Bout du Pont de l'Arn et Parc de Gourjade**

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