



# Plateforme de l'Autan

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



Les actions collectives s'adressent aux aidants accompagnants un proche dépendant. Deux types d'actions, pour le couple aidant /aidé et pour l'aidant seul. Les actions sont gratuites, une petite participation peut être demandée lors de certaines sorties.

➤ **Relaxation – atelier mobilité pour les aidants**

Moment de détente, Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid  
**Mardi 21 Mai, Saïx à 14h30, Maison Gui Viala salle n°5**  
**Inscription avant le 15 mai**

➤ **Atelier Aidants /Aidés** ADAR 102 avenue de Toulouse Aussillon.

**Jeudi 16 mai** : Bons réflexes alimentaire autour d'un goûter partagé, à partir de 14h. **Inscription avant le 6 mai**

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

Un moment d'échanges et de partage entre aidants autour d'un thème ou d'une sortie.  
**Lundi 27 Mai** : si le temps le permet petite balade, pour ceux qui le souhaitent aux étangs de Saïx et goûter sortie du panier. RDV à 14h15 sur le parking. Si non direction le salon de thé à côté de la Jardinerie Tarnaise. Départ 13h30 d'Aussillon. **Inscription avant le 22 mai.**

## Séjour Répit du 27 au 29 septembre 2019

Cette année direction le Gers, Hameau des Etoiles, pré-inscriptions ouvertes, places limités.  
Visite de Lectoure, Fleurance, La Romieu, Village de Séviac et Lavardens.  
Le samedi soir soirée astronomie.

➤ **Relaxation – atelier mobilité pour les aidants**

Moment de détente, Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid  
**Jeudi 6 juin, Médiathèque Aussillon, salle de danse à 14h.**  
**Inscription avant le 1<sup>er</sup> juin.**  
**Mardi 18 juin, Saïx à 14h30, Maison Gui Viala salle n°5**  
**Inscription avant le 12 juin.**

➤ **Atelier Aidants /Aidés**

**Jeudi 13 juin** : Gestes de prévention pour l'été  
RDV à 14h autour d'une petite balade au Lac des Montagnés si le temps le permet et d'un Goûter à la Crêperie. **Départ d'Aussillon 13h30.**  
**Inscription avant le 7 juin.**

➤ **Journée Détente**

**Samedi 22 juin** : Départ à 10h00 de l'ADAR, pour Bize-Minervois. Repas à l'Auberge de la Selette. L'Après-midi Visite de l'Oulibo, Moulin à Huile. Retour vers 18h. **Participation de 15€ par personne. Inscription avant le 7 juin.**

➤ **Atelier Aidants /Aidés** à Soual au Dicoso

**Jeudi 20 Juin** : Rencontre de fin de saison au Dicoso, Hall de l'Amphithéâtre à 14h30. Atelier aidants accès sur la santé et aidée avec les tablettes Anisen. **Inscription avant le 15 juin.**  
**Jeudi 27 juin** : loto d'été au 102 avenue de Toulouse Aussillon  
**Inscription avant le 11 juin.**

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



# Plateforme de l'Autan

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



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