



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

Jeudi 4 juillet et

Jeudi 25 juillet, ADAR 102 avenue de Toulouse

Inscription avant le 27 juin et le 18 juillet.

➤ Journée Détente

Jeudi 18 juillet : RDV au Restaurant « L'instant Coffee Shop » de Soual,
150 avenue des frères lumières **pour midi.** Départ à **11h30** de l'ADAR,
L'Après-midi selon le temps promenade, échanges au Dicos, base de Loisirs
des Etangs, à l'ombre des arbres. **Participation de 15€ par personne.**

Inscription avant le 8 juillet.

➤ Auberge Espagnole Aidants /Aidés

Jeudi 1^{er} Août : Auberge Espagnole et promenade en fonction du temps
RDV à 11h30 - 12h au Lac d'en Laure. **Départ d'Aussillon 10h45,** pour
aller réserver les tables. En cas de mauvais temps nous mangerons au
102 à l'ADAR. **Inscription avant le 25 juillet.**

➤ Rendez-vous des aidants (aidants seuls)

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

Lundi 5 Août : petite balade, goûter sortie du panier, à la maison du
Sidobre. Départ 13h30 d'Aussillon, point de rencontre Super U de Castres
à 14h, pour nous retrouver vers 14h30 sur le site Vialavert 81260 Le Bez. Si
non direction le salon de thé Le Champ du Sud. **Inscription avant le 1^{er} Août.**

➤ Relaxation - atelier mobilité pour les aidants

Moment de détente, Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid

Jeudi 29 Août, ADAR 102 avenue de Toulouse

Inscription avant le 27 Août.

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.