



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 accompagnant 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.

SEPTEMBRE 2020	Lundi 14	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. RDV à 14h au 102 avenue de Toulouse 81200 Aussillon	OCTOBRE 2020	Jeudi 1er	Pique-Nique Aidants/Aidés, au Lac d'En Laure, Labruguière Rdv à 11h30 pour un repas sorti du sac et passé une agréable après-midi au bord du lac
	Mardi 15	Atelier Naturopathie 14h30 - 16h Maison Gui Viala salle n°5		Mardi 6	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants En attente de Salle Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis.
	Jeudi 17	Sortie Aidants/Aidés à la Maison du Sidobre, 56 route du Lignon, Vialavert 81260 Le Bez. Petite promenade et goûter sortie du panier. Départ 13h15 d'Aussillon, point de rencontre Super U de Castres à 13h45 côté station-service, pour nous retrouver vers 14h15 sur le site.		Lundi 12	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. RDV à 14h au 102 avenue de Toulouse 81200 Aussillon
	Mardi 22	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants En attente de Salle Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis.		Mardi 13	Atelier Naturopathie 14h30 - 16h Maison Gui Viala salle n°5
	Vendredi 25	Groupe d'expression Endeuillés 10h-11h30 102 avenue de Toulouse 81200 Aussillon		Jeudi 15	14h Atelier Sécurité Discutons sécurité, carte d'urgence, paramétrage ICE... 102 avenue de Toulouse
	Lundi 28	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. RDV à 14h au 102 avenue de Toulouse 81200 Aussillon		Lundi 19	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. RDV à 14h au 102 avenue de Toulouse 81200 Aussillon
	Mardi 29	Atelier Naturopathie 14h30 - 16h Maison Gui Viala salle n°5		Mardi 20	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants En attente de salle Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis.
			Vendredi 23	Groupe d'expression Endeuillés 10h-11h30 102 avenue de Toulouse 81200 Aussillon	
			Mardi 27	Atelier Naturopathie 14h30 - 16h Maison Gui Viala salle n°5	

Pour notre organisation, merci de penser à vous inscrire, dernier délai une semaine avant la date ou donner l'ensemble des dates auxquelles vous pensez venir.

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