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

Novembre /
Décembre 2018

|  | RendezVous des aidants | Groupe Parole | Relaxation Aussillon | Relaxation CCSA- Saïx | Atelier aidants / aidés | Formation des aidants | Journée Détente |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| Novembre | Jeudi 29 |  | Jeudi 8 | Mardi 20 | Jeudi 15 | 5,12, 26 |  |
| Décembre |  | Vendredi 14 | Jeudi 6 | Mardi 18 | Jeudi 13 | 3, 10, 17 | Samedi 1 |

## Rendez-vous des aidants (aidants seuls)

Un moment d'échanges et de partage entre aidants autour d'un thème ou d'une sortie.
Jeudi 29 novembre: Salon de thé Champs du Sud Castres (remplace le 29 octobre)
RDV à 15h, départ 14 h 15 d'Aussillon. «Comment aborder les fêtes de fins d'année ». Inscription avant le 19 novembre

## Groupe d'expression (aidants seuls)

Vendredi 14 décembre: «aujourd'hui comment je vis l'accompagnement de mon proche». A 14h30 au 102 avenue de Toulouse à Aussillon. Inscription avant le 10 décembre

## > Relaxation pour les aidants, Aussillon

A 14h, moment de détente, Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid.
Jeudi 8 novembre Inscription avant le 2 novembre
Jeudi 6 décembre Inscription avant le 30 novembre
$>$ Relaxation Communauté de Communes Sor et Agout :
A 14h30, moment de détente, Maison Gui Viala salle $\mathbf{n}^{\circ} 5$ à Saïx, à côté de la Mairie. Apportez un petit coussin, une serviette et un plaid.
Mardi 20 novembre Inscription avant le 15 novembre
Mardi 18 décembre Inscription avant le 13 décembre

- Atelier Aidants /Aidés au 102 avenue de Toulouse Aussillon.

Jeudi 15 novembre: A 14 h ateliers mes mémoires, apportez des photos souvenirs et recettes. Inscription avant le 10 novembre
Jeudi 13 décembre: Loto d'hiver à $14 h$ et goûter de fin d'année. Inscription avant le 3 décembre

## $>$ Formation des aidants 2018: 6 modules de 14h à 17h, dans les locaux de l'AGARDOVA Castres,

Lundi 5 novembre: Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche
Lundi 12 novembre : Etre aidant, une posture, des besoins, des attentes et des limites
Lundi 26 novembre : La relation au quotidien avec son proche
Lundi 3 décembre : Trouver sa place avec les professionnels
Lundi 10 décembre : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne?
Lundi 17 décembre : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?
$>$ Journée Détente: Samedi 1er Décembre
Une journée agréable, en direction d'Albi, au détour de la Cathédrale et du Salon du Vintage. Nous mangerons à midi au restaurant le Rialto. Départ de l'ADAR à 9 h en Bus, arrêt au parking de Leclerc Castres 9h20. Inscription avant le 16 novembre.

Pour les inscriptions, contacter Cathy Bacconnier ou Céline Schmeisser au 0563977040

