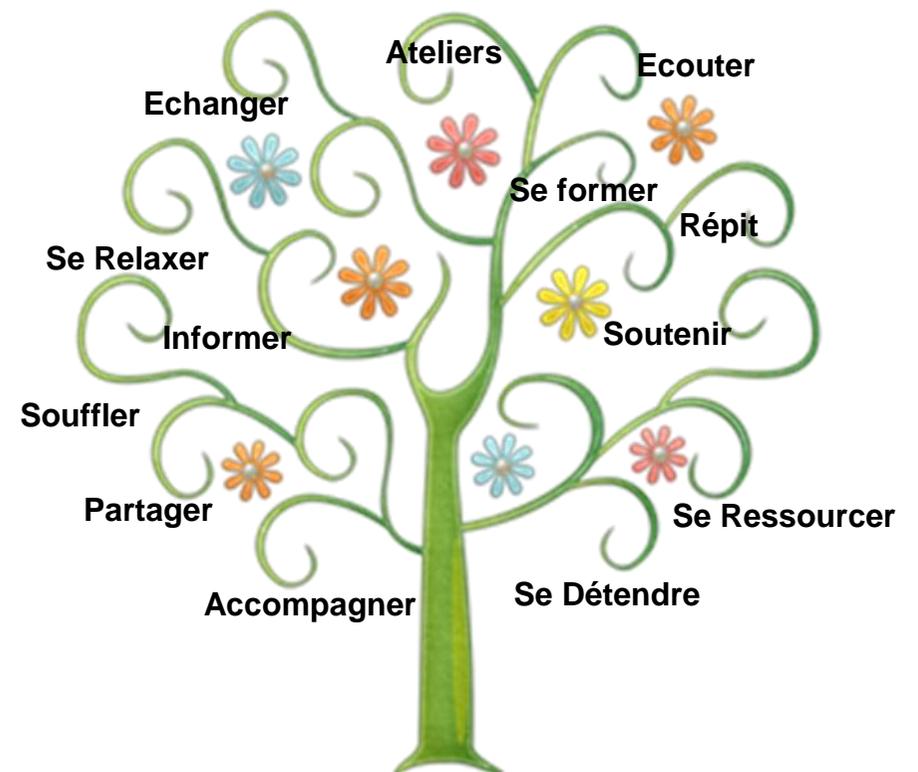


Novembre 2023		Décembre 2023	
Jeudi 2	<b>Temps de convivialité : 14h sortie</b> Jardinerie Tarnaise et Couleur Café vers 15h. Départ d'Aussillon à 13h30.	Lundi 4	<b>Groupe de Parole Endeuillé 14h – 16h</b> Avec Coralie Albert Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Lundi 6	<b>Groupe de Parole Endeuillé 14h – 16h</b> Avec Coralie Albert Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Mardi 5	<b>Atelier Naturopathie 14h30 – 16h</b> Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Mardi 7	<b>Santé vous Bien de 10h/15h</b> Atelier physique adaptée, sophrologie, repas partagé... Avec France Alzheimer et France Parkinson le Comité Olympique du Tarn. Lautrec, salle Services Techniques, route de Vielmur	Jeudi 7	<b>Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h</b> :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Mardi 7	<b>Atelier Naturopathie 14h30 – 16h</b> Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Samedi 9	<b>Journée Détente : 10h30</b> Castres Marché de Noël, restaurant Brasserie Marso et séance de cinéma l'après-midi au CGR. <b>Participation 20€</b>
Jeudi 9	<b>Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h</b> :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Lundi 11	<b>RDV des Aidants : 14h/16h</b> Groupe d'échanges avec la Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Mardi 14	<b>Relaxation- atelier mobilité pour les aidants à 14h</b> Moment de détente. Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Mardi 12	<b>Relaxation- atelier mobilité pour les aidants à 14h</b> Moment de détente. Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Mercredi 15	<b>Groupe d'Expression, RDV des Aidants, 14h</b> SSIAD ADMR Puylaurens	Mercredi 13	<b>Groupe d'Expression Post formation, 14h</b> SSIAD ADMR Puylaurens
Jeudi 16	<b>Atelier physique Adapté : 14h vos gestes du quotidien</b> 102 avenue de Toulouse Aussillon	Jeudi 14	<b>Pour les Familles du Centre d'Accueil de Jour</b> Fête de fin d'année : spectacle à partir de 14h30 38 rue Albert Camus Aussillon
Mardi 21	<b>Atelier Naturopathie 14h30 – 16h</b> Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Mercredi 20	<b>Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h</b> :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Mercredi 22	<b>Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h</b> :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Jeudi 21	<b>Temps de convivialité : 14h Loto</b> 102 avenue de Toulouse Aussillon
Jeudi 23	<b>Relaxation- atelier mobilité pour les aidants à 14h</b> Moment de détente. 102 avenue de Toulouse Aussillon	Vendredi 22	<b>Atelier Naturopathie 14h30 – 16h</b> Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Mardi 28	<b>Rencontre post formation des aidants 14h</b> Maison des associations Castres		

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



## Plateforme de l'Autan Agenda Novembre / Décembre 2023



**INSCRIPTIONS :**  
Céline SCHMEISSER au  
05 63 97 75 72 – [plateforme.repit@serenitarn.fr](mailto:plateforme.repit@serenitarn.fr)  
104 Avenue de Toulouse 81200 Aussillon

**Le Souffle des Aidants  
Une pause pour mieux aider**