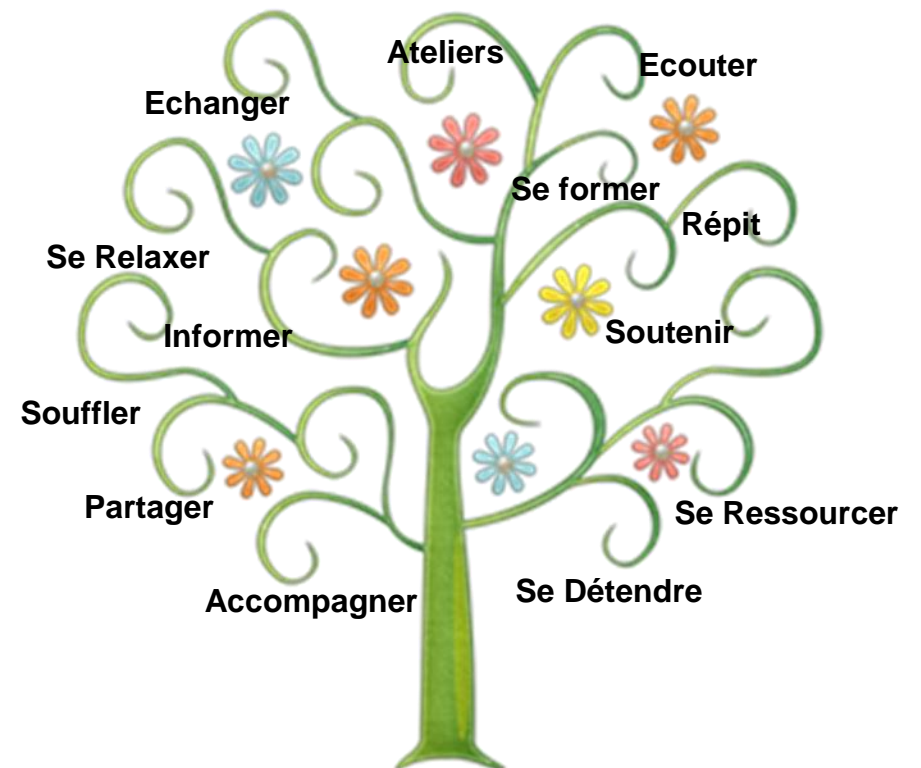


Novembre 2023		Décembre 2023	
Jeudi 2	Temps de convivialité : 14h sortie Jardinerie Tarnaise et Couleur Café vers 15h. Départ d'Aussillon à 13h30.	Lundi 4	Groupe de Parole Endeuilé 14h – 16h Avec Coralie Albert Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saix
Lundi 6	Groupe de Parole Endeuilé 14h – 16h Avec Coralie Albert Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saix	Mardi 5	Atelier Naturopathie 14h30 – 16h Maison Guy Viala salle n°5 Saix
Mardi 7	Santé vous Bien de 10h/15h 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	Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saix
Mardi 7	Atelier Naturopathie 14h30 – 16h Maison Guy Viala salle n°5 Saix	Samedi 9	Journée Détente : 10h30 Castres Marché de Noël, restaurant Brasserie Marso et séance de cinéma l'après-midi au CGR. Participation 20€
Jeudi 9	Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saix	Lundi 11	RDV des Aidants : 14h/16h Groupe d'échanges avec la Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saix
Mardi 14	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants à 14h Moment de détente. Maison Guy Viala salle n°5 Saix	Mardi 12	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants à 14h Moment de détente. Maison Guy Viala salle n°5 Saix
Mercredi 15	Groupe d'Expression, RDV des Aidants, 14h SSIAD ADMR Puylaurens	Mercredi 13	Groupe d'Expression Post formation, 14h SSIAD ADMR Puylaurens
Jeudi 16	Atelier physique Adapté : 14h vos gestes du quotidien 102 avenue de Toulouse Aussillon	Jeudi 14	Pour les Familles du Centre d'Accueil de Jour Fête de fin d'année : spectacle à partir de 14h30 38 rue Albert Camus Aussillon
Mardi 21	Atelier Naturopathie 14h30 – 16h Maison Guy Viala salle n°5 Saix	Mercredi 20	Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saix
Mercredi 22	Cycle de formation et soutien psycho-sociale 14h/16h :Temps de garde de votre proche sur place. Echanges avec les aidants Maison Guy Viala salle n°5 Saix	Jeudi 21	Temps de convivialité : 14h Loto 102 avenue de Toulouse Aussillon
Jeudi 23	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants à 14h Moment de détente. 102 avenue de Toulouse Aussillon	Vendredi 22	Atelier Naturopathie 14h30 – 16h Maison Guy Viala salle n°5 Saix
Mardi 28	Rencontre post formation des aidants 14h 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
104 Avenue de Toulouse 81200 Aussillon

Le Souffle des Aidants
Une pause pour mieux aider