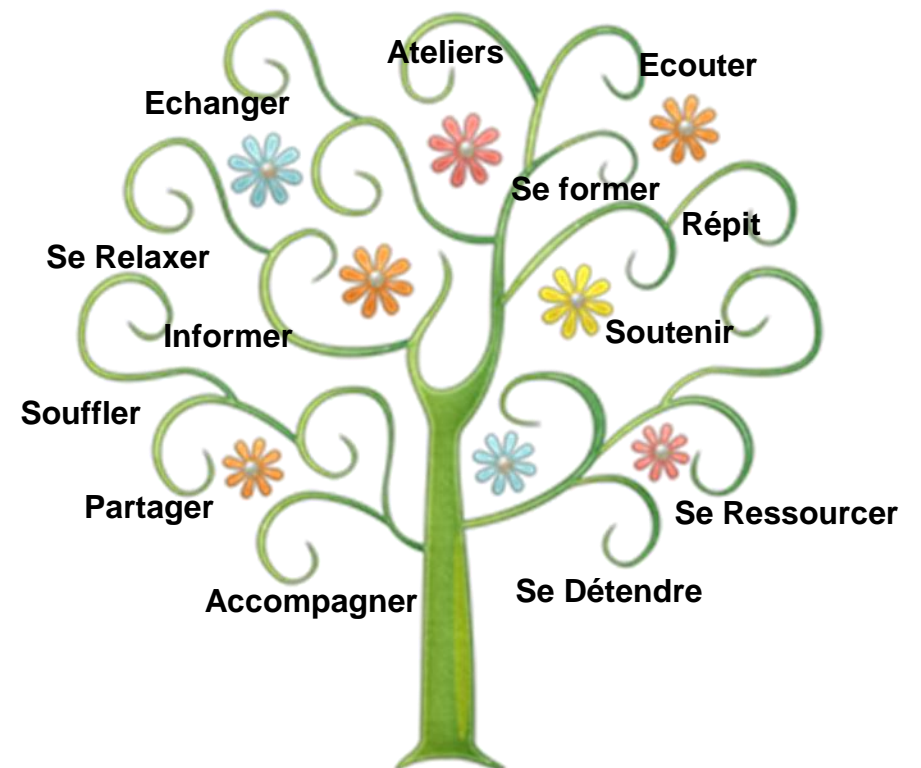


Janvier 2023		Fevrier 2023	
Lundi 2	<b>Groupe de Parole Endeuillé Avec Coralie Albert Psychologue</b> 14h – 16h Maison Guy Viala salle n°5 à Saïx	Jeudi 2	<b>Temps de Convivialité : Chandeleur</b> 14h au 102 Avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u>
Jeudi 5	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants, avec garde du Proche Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. 102 avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u>	Lundi 6	<b>Groupe de Parole Endeuillé Avec Coralie Albert Psychologue</b> 14h – 16h Maison Guy Viala salle n°5 à Saïx
Lundi 9	<b>Rencontre post Formation des aidants à 14h avec garde du proche</b> <b>102 avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u></b>	Mardi 7	Atelier Naturopathie 14h30 – 16h Maison Guy Viala salle n°5 à <u>Saïx</u>
Mardi 10	<b>Atelier Naturopathie</b> 14h30 – 16h Maison Guy Viala salle n°5 à <u>Saïx</u>	Jeudi 9	<b>Relaxation- atelier mobilité pour les aidants, avec garde du Proche</b> Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. <b>102 avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u></b>
Jeudi 12	<b>Atelier Cuisine avec Silver Fourchette à 14h</b> <b>102 avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u></b>	Mardi 14	<b>Relaxation- atelier mobilité pour les aidants</b> Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. Maison Guy Viala salle n°5 à <u>Saïx</u>
Lundi 16	<b>Rencontre Post Séjour répit Autour de la Galette des Roi</b> <b>14h, Au 102 Avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u></b>	Mercredi 15	<b>Pré-rencontre de la formation des aidants</b> <b>Formation des aidants en 6 modules :</b> <b>renseignements au 05 63 97 75 72</b> <b>ADMR de Puylaurens</b>
Mardi 17	<b>Relaxation- atelier mobilité pour les aidants</b> Moment de détente, apportez un petit coussin, une serviette et un plaid, relax ou tapis. Maison Guy Viala salle n°5 à <u>Saïx</u>	Jeudi 16	<b>RDV des Aidants à 14h</b> <b>Temps de garde de votre proche sur place, suivi d'un goûter.</b> <b>Groupe d'échanges avec la Psychologue</b> <b>Maison des associations à <u>Puylaurens</u> avec garde du proche sur</b> <b>place</b>
Jeudi 19	<b>RDV des Aidants avec Garde du Proche</b> Temps de garde de votre proche sur place, suivi d'un goûter. Groupe d'échanges avec la Psychologue <b>à 14h au 102 Avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u></b>	Jeudi 23	<b>Temps de convivialité</b> <b>Atelier raclette</b> <b>12h au 102 Avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u></b>
Mardi 24	<b>Atelier Naturopathie</b> 14h30 – 16h Maison Guy Viala salle n°5 Saïx		
Jeudi 26	<b>Journée détente, restaurant à 12h à MFR <u>Peyregoux</u></b> <b>Réservation et paiement 15€ jusqu'au 16/01/2023 auprès de Céline</b>		

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 Janvier / Février 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**