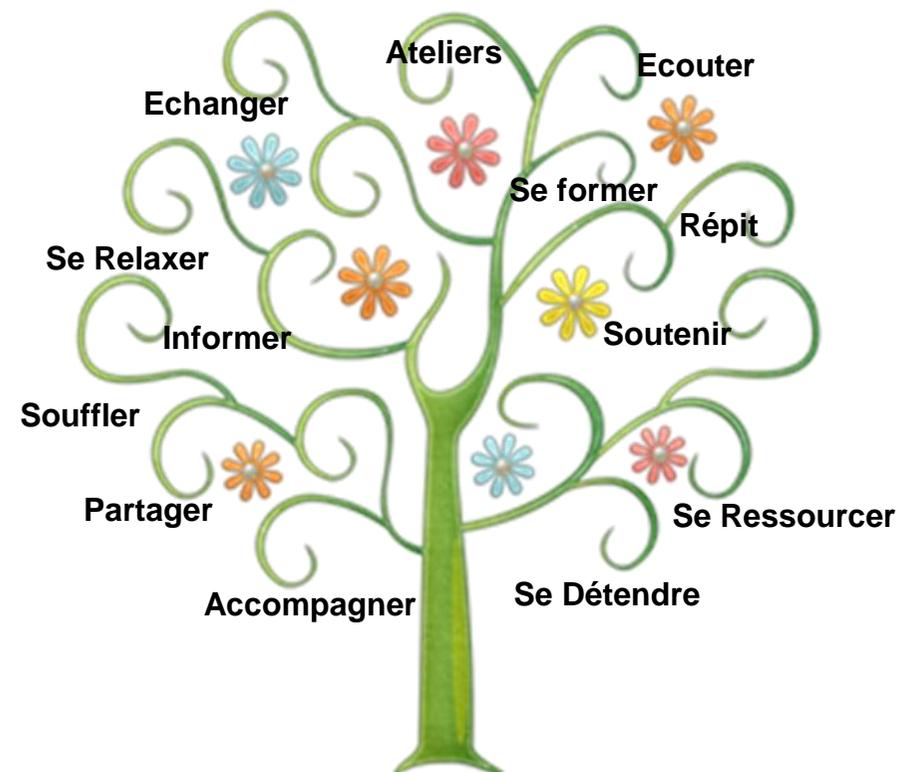


Janvier 2023		Fevrier 2023	
Lundi 2	Groupe de Parole Endeuillé Avec Coralie Albert Psychologue 14h – 16h Maison Guy Viala salle n°5 à Saïx	Jeudi 2	Temps de Convivialité : Chandeleur 14h au 102 Avenue de Toulouse à <u>Aussillon</u>
Jeudi 5	Relaxation- atelier mobilité pour les aidants, avec garde du Proche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

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
104 Avenue de Toulouse 81200 Aussillon

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