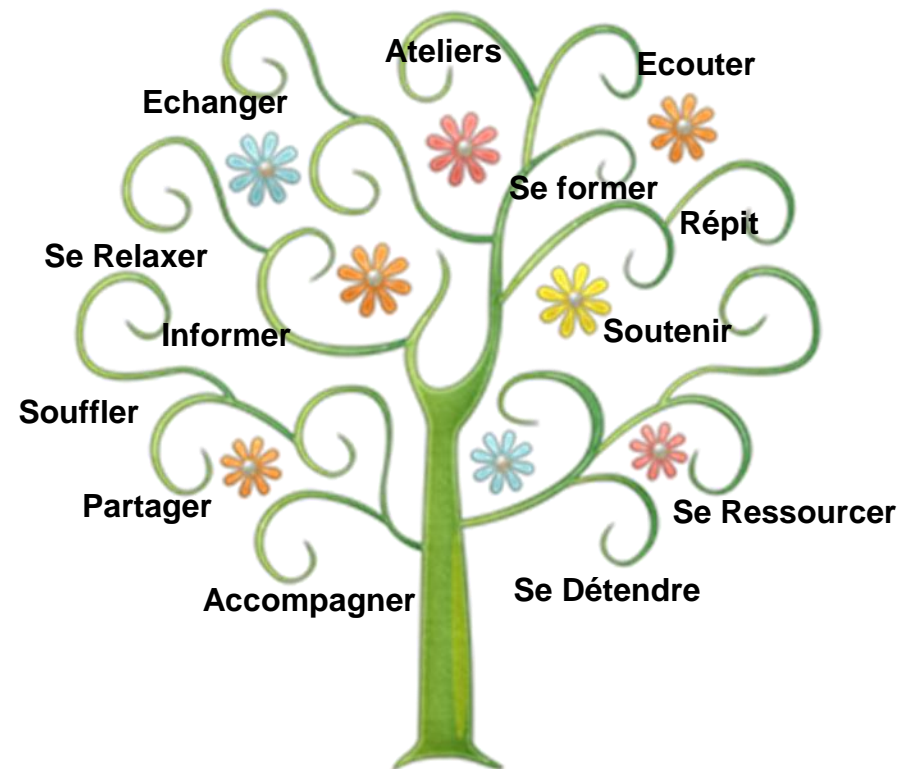


Mai 2024		Juin 2024	
Jeudi 2	<b>Atelier Bouge Ergo pour les aidants/ aidés à 14h</b> Activité physique adaptée 102 avenue de Toulouse Aussillon	Mardi 4	<b>Atelier Bien être</b> 14h30 Estelle Raymond Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Vendredi 3 Mai au dimanche 5 Mai	<b>Pour les inscrits : Séjour de répit à la Grande Motte</b> <b>Départ 8h45</b> 104 avenue de Toulouse Aussillon	Jeudi 6	<b>RDV des Aidants : 14h/16h</b> Groupe d'échanges avec la Psychologue 102 avenue de Toulouse Aussillon
Mardi 7	<b>Atelier Bien être</b> 14h30 Estelle Raymond Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Lundi 10	<b>Journée Détente Mer</b> <b>Départ 9h30 d'Aussillon</b> <b>Participation 25 €</b>
Mardi 14	<b>Groupe de Parole Endeuillé 14h – 16h</b> Avec Tracy Hugon Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Mardi 11	<b>Relaxation- atelier mobilité pour les aidants à 14h</b> Moment de détente. Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Jeudi 16	<b>Atelier diététique avec les Insatiables</b> <b>14h/16h30 au 102 avenue de Toulouse Aussillon</b>	Jeudi 13	<b>Atelier diététique avec les Insatiables</b> <b>14h/16h30 au 102 avenue de Toulouse Aussillon</b>
Mardi 21	<b>Atelier Bien être</b> 14h30 Estelle Raymond Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Mardi 18	<b>Atelier Bien être</b> 14h30 Estelle Raymond Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
Mercredi 22	<b>Groupe d'Expression Post formation, 14h</b> SSIAD ADMR Puylaurens	Jeudi 20	<b>Temps de Convivialité : 12h</b> Le Bistro Saïx, suivi d'un atelier Bien-être relaxation salle des associations Guy Viala. Participation 20 €
Jeudi 23	<b>RDV des Aidants : 14h/16h</b> Groupe d'échanges avec la Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saïx	Lundi 24	<b>Café Aidant</b> : Ephad Emilienne Cahuzac Groupe d'échange avec Coralie Albert Psychologue 14h30 Cahuzac
Jeudi 30	<b>Atelier diététique avec les Insatiables</b> <b>14h/16h30 au 102 avenue de Toulouse Aussillon</b>	Mardi 25	<b>Groupe de Parole Endeuillé 14h – 16h</b> Avec Tracy Hugon Psychologue Maison Guy Viala salle n°5 Saïx
		Mercredi 26	<b>Groupe d'Expression Post formation, 14h</b> SSIAD ADMR Puylaurens
		Jeudi 27	<b>Temps de Convivialité : LOTO</b> 14h Aussillon

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 Mai / Juin 2024



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