

NOS ACTIONS

Pause-café des aidants

A Pechbonnieu (salle Simone Veil) le vendredi 13 septembre, de 14h30 à 16h30

“Les limites du maintien au domicile, l’EHPAD est-il une solution pour nous?”

A Rouffiac (médiathèque) le vendredi 20 septembre, de 14h30 à 16h30

“Je ne reconnais plus mon proche, comment me comporter avec lui.elle?”

A Fronton (château de Capdeville) le vendredi 27 septembre de 14h30 à 16h30

“Prévenir l’épuisement : comment prendre soin de moi, de ma santé?”

Stage d'information des aidants à l'Union

Mardi 17.09.24 de 14h à 17h
Mardi 24.09.24 de 14h à 17h
Mardi 01.10.24 de 14h à 17h
Mardi 08.10.24 de 14h à 17h
Mardi 15.10.24 de 14h à 16h

Soutien Individuel psychologique

Séances gratuites
A domicile ou à l’AFC

Sophrologie

A Bruguières, salle de La Taverne, le lundi à partir du 16 septembre.

14h à 15h : groupe d’initiation

De 15h15 à 16h15 : groupe de suivi

Renseignements et Inscriptions :
05 61 84 30 69
plateforme@afc31.fr

REPRISE DES ACTIVITES DES LE MOIS DE SEPTEMBRE !

Cher.e.s aidant.e.s,

Le mois de septembre approche, et il signe la reprise de nos activités !

Toute l’équipe de la plateforme d’accompagnement et de répit est heureuse de vous retrouver !

A très vite !

Pause-café

Comme chaque année, nous serons ravis de vous retrouver lors des pause-café des aidants, où vous pourrez **rencontrer d’autres aidants, partager votre expérience et vos interrogations.**

Vous pouvez venir accompagné de votre **proche aidé**, qui sera accueilli par des **professionnels spécialisés** (aides-soignants et auxiliaires de vie sociale) dans une salle attenante. Les **activités proposées** seront **adaptées** en fonction des **souhaits** et des **capacités de chacun.**

Informations pratiques : 1 vendredi par mois, de 14h30 à 16h30

Nouveau Lieu de Rencontre !

Comme nous souhaitons être au plus proche de vous, nous sommes amenés à déplacer certaines de nos activités.

C’est pourquoi la pause-café de Castelmaurou aura lieu désormais à **Rouffiac**, à la **médiathèque La Cédraie** (en face de la mairie), située 12 place des Ormeaux, 31180 Rouffiac-Tolosan.



Nous nous retrouverons au 1^{er} étage (accessible par ascenseur).

Plusieurs parkings se trouvent à proximité.

Stage d'information des aidants

L’AFC propose **gratuitement et tout au long de l’année** des stages d’accompagnement et d’information des **proches-aidants.**

Animés par une **équipe pluridisciplinaire** (médecin gériatre, psychologue, auxiliaire de vie sociale), ils ont pour but de vous sensibiliser à la **compréhension** des maladies neuro-évolutives et vous **donner** des **outils** nécessaires pour **accompagner** votre proche le plus **durablement** possible.

Rendez-vous à la Salle de l’Olivier à L’Union dès le 17.09.2024 !

Méditation en pleine conscience

A partir du mois de novembre, l'AFC vous propose de participer à un programme de **20 séances** gratuites – financées par la CARSAT Midi-Pyrénées – de **méditation en pleine conscience**.

Les séances seront animées par **Gigliola Mambrini**, praticienne diplômée et expérimentée.
Informations pratiques : séances les mardis matin, à partir du 5 novembre, de 10h à 11h30, sur la commune de Montastruc La Conseillère.



Danse pour le couple aidant-aidé

L'AFC vous propose de participer gratuitement à des sessions de **danse** pour le **couple aidant-aidé** ! Ces séances, avec une **approche participative et ludique** vous permettront de **retrouver** le **plaisir de danser** quelques soient vos conditions physiques ou votre expérience en danse. Venez **retrouver** le **plaisir de pratiquer** une **activité avec votre proche-aidé**.



L'animatrice, Mamé Yansane, vous aidera au fil des séances à **lâcher prise** et **libérer vos émotions**
Informations pratiques : nous vous donnerons plus de détails organisationnels dans le prochain bulletin.

Soutien Psychologique Individuel aux proches-aidants

L'AFC vous propose des **séances gratuites** et **ponctuelles**, de soutien en individuel, à **domicile** si vous ne pouvez pas vous déplacer ou à **l'AFC**.

L'objectif ? Vous aider à **faire face** à une situation de changement, **soulager** la souffrance psychique, **dénouer** les tensions familiales, **mieux comprendre** son proche malade, ...



ET DU COTE DE LA PREVENTION ?

Grâce au soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, nous organiserons **4 actions** de prévention diversifiées, qui se déploieront de la **rentrée** jusqu'à **fin juin 2025**. Notre but : **valoriser** nos séniors et les **accompagner** dans leur **parcours de vie** en leur permettant de **préserver** leur **autonomie** le plus **longtemps** possible !

Sophrologie

L'AFC vous propose de participer gratuitement à des **séances collectives de sophrologie**. Elles dureront 1h et seront animées par un **sophrologue diplômé**, Raji Elmasri.

Au cours des séances, vous serez guidé, à travers des techniques adaptées, afin **d'apprendre** à "vous écouter", somatiser le **positif** et **éliminer les tensions**, tout cela dans le but **d'améliorer** votre **bien-être** dans la vie de tous les jours.



Informations pratiques : à partir du le 16 septembre à Bruguères à la salle La Taverne, les lundis après-midi, de 14h à 15h pour les débutants et de 15h15 à 16h15 pour les personnes ayant déjà pratiqué la discipline.

Clicks Partagés

L'AFC vous propose des séances gratuites **d'initiation à l'informatique et au numérique** ! En collaboration avec le CBE du Net, l'animatrice vous guidera et vous aidera à vous **familiariser** avec **l'ordinateur** et ses **différentes fonctionnalités** utiles dans la **vie de tous les jours** !



Informations pratiques : nous vous donnerons plus de détails organisationnels dans le prochain bulletin.

Prévention routière

Venez participer à des séances **immersives** grâce à la **réalité virtuelle**, et mettez à jour vos **connaissances** et vos **réflexes** pour continuer à utiliser en toute **sécurité** la **voie publique**.

Informations pratiques : nous vous donnerons plus de détails organisationnels dans le prochain bulletin.



Yoga du Rire

Venez découvrir cette **technique** efficace pour **gérer** le **stress** et les **tensions**, grâce à un **mélange** d'exercices de **rire** et de **respiration** abdominale qui amène à se **reconnecter** à sa **joie de vivre** et à **lâcher prise**.

Informations pratiques : nous vous donnerons plus de détails organisationnels dans le prochain bulletin

