

NOS ACTIONS

Pause-café des aidants

A Pechbonnieu (salle Simone Veil) le vendredi 10 janvier, de 14h30 à 16h30

« C'est quoi le répit des aidants ? »

A Rouffiac (médiathèque)

le vendredi 17 janvier, de 14h30 à 16h30

« Les conflits familiaux »

A Fronton (château de Capdeville) le vendredi 31 janvier de 14h30 à 16h30

« La culpabilité des proches aidants, quand le projet du domicile montre ses limites »

Temps Libéré

8 interventions
gratuites/an
A domicile

Méditation en pleine conscience

A Montastruc la Conseillère, le mardi matin de 10h à 11h30

Danse pour le couple Aidant/aidé

A Montastruc la Conseillère
Le jeudi après-midi
De 14h à 15h

Yoga du Rire

A Villariès
Le vendredi matin
De 10h à 11h

Clicks Partagés

Le lundi matin de 9h30 à 11h30

Sophrologie

A Castelmaurou à partir de février
Le lundi après-midi

Renseignements et Inscriptions :

05 61 84 30 69
plateforme@afc31.fr

LA PLATEFORME DES AIDANTS VOUS SOUHAITE DE BONNES FETES ET UNE BONNE ANNEE 2025 !

L'année 2024 s'achève, et elle restera dans nos mémoires comme une **période riche en moments de partage et de convivialité**. Cette année a été marquée par la **création de nouveaux liens**, par des actes de **soutien** mutuel et, surtout, par une **bienveillance** constante de la part de chacun d'entre vous.

Tout au long de l'année, **certains** d'entre vous sont **venus à notre rencontre** pour **trouver un soutien**, une **aide** ou un **accompagnement**. Nous espérons avoir répondu à vos besoins, que ce soit en termes d'information, de partage ou d'appui face aux épreuves de la maladie. Nous avons également œuvré pour **préserver** votre **santé physique et mentale**, à travers l'organisation de **temps de répit**, de **séances de bien-être** et de **moments de détente**.

Toute l'équipe de la plateforme des aidants et de l'AFC tient à **vous remercier chaleureusement** pour la **confiance** dont vous nous honorez. **Cette confiance** est notre plus **belle récompense** et nous **encourage à continuer** à vous accompagner avec **engagement et dévouement**.

Nous **avons hâte** de vous retrouver en 2025 pour **continuer à partager** des **moments d'échanges et de convivialité**.

En attendant, nous vous souhaitons de **belles fêtes de fin d'année**, remplies de joie et de sérénité.



PRESENTATION DU DISPOSITIF TEMPS LIBERE

Prendre du temps pour soi est **essentiel**, surtout lorsqu'on s'occupe d'un proche. Ce **moment de pause** permet de **se recentrer**, de **retrouver** de l'**énergie** et d'**éviter l'épuisement**.

En effet, **aider un proche** est très souvent **synonyme** d'un **oubli de soi**. Cette **course après le temps**, au travers de journées bien (trop) remplies (toilettes, courses, démarches administratives, accompagnement, ménage, ...), génère **stress** et **fatigue** croissante.

Pour répondre à ce **besoin de temps et de répit**, la plateforme d'accompagnement des aidants de l'AFC propose un **forfait de 8 interventions gratuites par an de "Temps Libéré"**. Le temps libéré consiste en l'**intervention** d'un **professionnel**, diplômé et expérimenté, qui se rend à **votre domicile** pour **passer un moment** avec **votre proche** en lui proposant des **activités adaptées** à ses envies et ses capacités (activités cognitives, gym douce, écoutes musicales, promenades, activités créatives, ...).

Vous profitez alors **pleinement** de ce **temps** pour vaquer à vos occupations ou tout simplement vous **reposer**.

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie ? Vous avez des difficultés à prendre du temps pour vous, à vous rendre à des rendez-vous, à voir des amis ou à pratiquer des activités de loisirs ?

Bénéficiez gratuitement de ces interventions.

Pour plus de renseignements, contactez-nous au 05.61.84.30.69 ou à plateforme@afc31.fr

NOUVELLE ACTIVITE POUR VOTRE PROCHE ET VOUS-MEME! LA DANSE COMME ACTIVITE DE PARTAGE ET DE PLAISIR

Dès le **9 janvier 2025**, venez découvrir notre **nouvelle activité** conçue **spécialement** pour le **couple aidant-aidé**.

Offrez-vous un **espace de partage** et de **plaisir au sein du couple**, même lorsque la maladie fait partie du quotidien.

Cette activité est conçue pour **renforcer** les liens, **favoriser** le bien-être et **promouvoir** la santé physique et mentale. En dépit des défis imposés par la maladie, elle permet aux couples de **redécouvrir** une forme d'**expression commune** et de **nourrir** leur **complicité** à travers le mouvement.

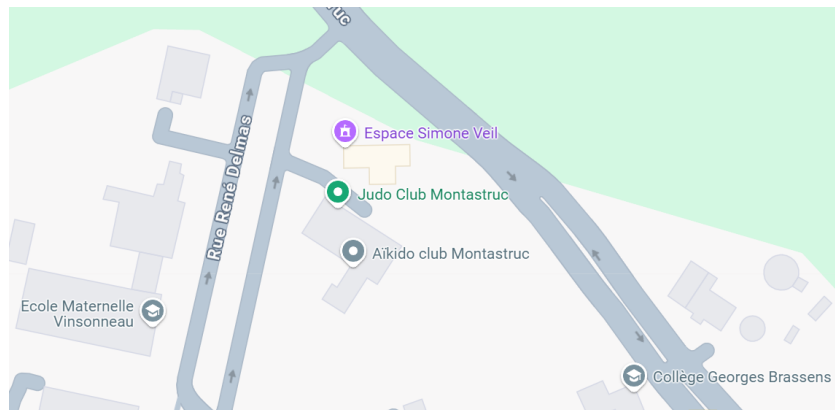
Malgré les défis liés à la maladie, il est important que le couple continue à partager des **moments de joie**. La danse est une **activité ludique** et pleine de **plaisir** qui permet à l'aidant et à l'aidé de se retrouver dans un espace commun de bien-être.



Pourquoi participer à ces séances ?

- Pour prendre du temps pour soi
- Pour réinventer le quotidien
- Pour Lutter contre l'isolement
- Pour retrouver un équilibre relationnel entre l'aidant et l'aidé
- Pour renforcer votre lien émotionnel

Rejoignez-nous, et venez **redécouvrir** des **moments de plaisir et de partage**, essentiels à la **relation**, tout en apportant des **bénéfices** sur le plan **physique, émotionnel et social**.



Informations pratiques : les séances auront lieu le jeudi après-midi, de 14h à 15h, à la salle Pierre Perret (au sein de l'espace Simone Veil) à Montastruc La Conseillère.

NOUVEAUTE EGALEMENT DU COTE DU DISPOSITIF PREVENTION

Grâce au **dispositif prévention** de l'AFC, nous proposons tout au long de l'année des **activités gratuites** à destination des personnes de **plus de 60 ans**.

Et une **nouveauté** est proposée à **partir du 10 janvier** : le **yoga du rire** !

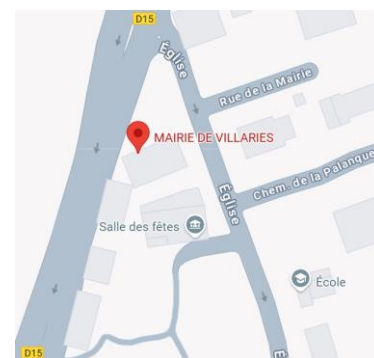
Le yoga du rire est une **pratique ludique** et **bienfaitante** qui combine des **exercices de rire** et des techniques de **respiration profonde**.

Inspiré par les bienfaits du rire sur le corps et l'esprit, il permet de **réduire le stress**, **améliorer l'humeur** et **renforcer la cohésion sociale**.

Accessible à tous, quelle que la condition physique, le yoga du rire invite à rire sans raison, ce qui déclenche une **relaxation profonde** et active les endorphines.

C'est une véritable **source de bien-être**, qui **favorise l'optimisme** et la **légèreté** dans le quotidien.

Informations pratiques : les séances auront lieu le vendredi matin, de 10h à 11h, à la salle du conseil municipal à la mairie de Villariès.



CONNAISSEZ-VOUS LA MAISON SPORT SANTE RESPIRE ?

Implantée à Villemur sur Tarn, cette association spécialisée dans l'**activité physique adaptée**, propose désormais un **programme gratuit** à destination des **aidants** d'une durée de **3 mois**.

Au cours des **séances hebdomadaires**, les animatrices vous inviteront à réaliser des exercices **d'activité physique**, du **stretching**, ainsi que de la **relaxation**.

Vous pourrez venir accompagné de votre proche.

Informations pratiques : les séances auront lieu le jeudi après-midi de 14h à 15h30, à Villaudric
Renseignements et inscriptions au 07.71.88.86.23

Programme Zen
Spécialement conçu pour les AIDANTS

Vous dédiez votre temps et votre énergie à accompagner vos proches malades. Offrez-vous une pause bien méritée

Début du programme Janvier 2025

Activité physique
Stretching
Relaxation

Éducation à la santé

Séances encadrées par des professionnels en activité physique adaptée

Les jeudis 14h-15h30 à Villaudric

Durée 3 mois

Renseignements et inscriptions : 07 71 88 86 23 - maisonportsanterespire@gmail.com

Programme financé par la conférence des professionnels en activité physique adaptée et le conseil départemental