

septembre  
2023

# Lettre d'information aux aidants

## Renseignements

Email : [plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

Tél : 05 34 40 43 70

<https://domainedelacadene.fr/la-plateforme-des-aidants/>

# Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants



**6 oct.** JOURNÉE NATIONALE de l'aidant.es  
de 14h à 18h  
Salle du Sénéchal  
17 rue de Rémusat

**COMMENT SOUTENIR UN PROCHE ?**  
Théâtre/débat  
Forum & ateliers

agirc-arrco | DOMAINE DE LA CADÈNE | Aimer Vivre à Toulouse | MAIRIE DE TOULOUSE

A noter dès à présent dans vos agendas

**SENIORS ET +**

20 SEPT. 23 PLACE DU CAPITOLE

**jouer**  
sur tous les terrains

L'évènement "Seniors et +" organisé par la Mairie de Toulouse du 20 au 23 septembre à la Place du Capitole est l'occasion pour les seniors de découvrir des activités, de s'informer sur les dispositifs pour prendre soin de soi, de sa santé, de son bien-être...

Notre équipe vous y retrouvera lors d'ateliers sur le thème :  
*« J'accompagne un proche en perte d'autonomie à la maison... Comment l'aider tout en me préservant et en prenant soin de moi ? »*

### Actions de nos partenaires

#### Séjours de répit pour les aidants

- du 26 au 29 Novembre 2023  
- du 10 au 13 décembre 2023

intégralement pris en charge pour les aidants  
Infos : 06 76 78 02 57 - [sejours@relaisdubienetre.com](mailto:sejours@relaisdubienetre.com)

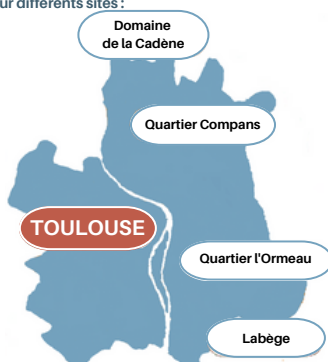
#### Ateliers pour les aidants

organisés à Castanet-Tolosan et à Ramonville

informations : 07 84 93 40 16  
ou via le lien ci-dessous

Des pistes pour un peu de répit...

- le Temps libéré de l'aidant
- l'accueil de jour sur différents sites :



### Nouveau cycle de Pause-Café des aidants

Nous vous invitons à ce temps d'échanges  
**le vendredi 15 septembre de 15h00 à 17h00**  
au **Domaine de la Cadène**

*« J'accompagne mon proche au quotidien... A l'écoute de son vécu et de mon propre ressenti »*

Inscription : [plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

### "Chemins aidants..."

Nous vous invitons à la dernière sortie "Chemins Aidants..." organisée cette année. Cette sortie gourmande aura lieu chez un chocolatier le **jeudi 28 septembre après-midi**.

L'occasion d'un moment convivial de détente entre aidants et proches aidés...

Pour plus de renseignements : [plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

### Ateliers pour les aidants et les proches aidés

**Une nouvelle session d'éducation thérapeutique**  
*" Comment mieux vivre avec une maladie de la mémoire ? "*

Des ateliers organisés sur 5 jeudis matins, dès ce 21 septembre au **Domaine de la Cadène**.  
**Participation gratuite pour les aidés et aidants et possibilité d'organiser le transport.**

Des ateliers avec le gériatre, l'assistante sociale, l'ergothérapeute, la psychologue et une aidante-ressources... pour mieux comprendre la maladie, m'adapter et accompagner mon proche malade dans le quotidien et me préserver en tant qu'aidant...