Octobre 2025

Lettre d'information aux aidants

Renseignements
Email : 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 des aidant.es

"Etre aidant, c'est votre histoire de tous les jours ..."

nous vous proposons de participer
à un concours d'écriture

« Aid'en mots »

« Aider. être aidé. être aidant »

Que vous soyez PROCHE AIDANT, PERSONNE AIDEE, ou PROFESSIONNEL/BENEVOLE impliqués dans l'accompagnement, nous avons hâte de vous lire...

Réception de vos écrits jusqu'au 22 novembre 2025 inclus

Pour plus d'information : plateforme@lacadene.fr

Pause-Café des aidants

Nous vous invitons
le vendredi 17 octobre
de 14h30 à 16h30

pour un temps d'échanges
sur le thème
"Mieux comprendre le comportement de mon proche et m'y ajuster."

Domaine de la Cadène - 31200 Toulouse

Notre équipe vous invite

Ateliers en visio pour les Aidants

Lundi 20 octobre de 12h00 à 14h00 :
"Apprivoiser mon sentiment de culpabilité"

ASSOCIATION NOUVEAU SOUFFLE
Vivre sereinement son rôle d'aidant

Ateliers pour prendre soin de soi en tant qu'aidant

Atelier cuisine pour les aidants

"Les 5 sens au bout de la fourchette"
le mercredi 8 octobre
après-midi

Atelier de sophrologie pour les aidants

"Ma Bulle Sophro Aidant "

le mercredi 15 octobre
en matinée

Participation gratuite
inscription : 05 34 40 43 70 plateforme@lacadene.fr
Possibilité d'accueil du proche aidé en parallèle

ATELIERS DE MARCHE MÉDITATIVE EN NATURE

à l'attention des proches-aidants

jeudi 16 octobre
de 13h30 à 16h30

Départ Domaine de la Cadène 31200 Toulouse

Renseignements et inscriptions:
gigliola.mambrini@free.fr
07 81 64 60 72

Ateliers Gratuits

Carsat · L'Assurance Maladie · ars

ars Agence Régionale de Santé Occitanie · MND Occitanie · France Alzheimer & maladies apparentées · France Parkinson · Mairie de Toulouse

Octobre 2025 (suite)

Lettre d'information aux aidants

Renseignements
Email : plateforme@lacadene.fr
Tél : 05 34 40 43 70
https://domainedelacadene.fr/la-plateforme-des-aidants/

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

Quelques actions et informations de nos partenaires

Auriac-sur-Vendinelle

Plus d'information : 06.83.58.20.02/05.62.71.49.32
idec@crtlauragais.com

GRATUIT sur inscription

Un jeudi/mois à la MARPA COEUR Lauragais de 14h30 à 16h30
Route du vaux, 31460 Auriac-Sur-Vendinelle

VOUS PRENEZ SOIN D'UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE FRAGILISÉ PAR L'AVANCÉE EN ÂGE, LA MALADIE OU LE HANDICAP OU VOUS POURRIEZ ÊTRE AMENÉ(E) À LE FAIRE PROCHAINEMENT ? VENEZ NOUS RENCONTRER

16 Oct 2025	Comprendre et gérer les modifications du comportement et de l'humeur de mon proche
13 Nov 2025	Quels dispositifs d'aide puis-je solliciter pour mon proche aidé et moi-même, aidant ?
11 Déc 2025	Un quotidien bouleversé : comment trouver sa juste place ?
15 Jan 2026	Protection juridique
12 Fév 2026	Repérer et gérer les risques d'épuisement dans l'aidance
12 Mar 2026	L'instant détente

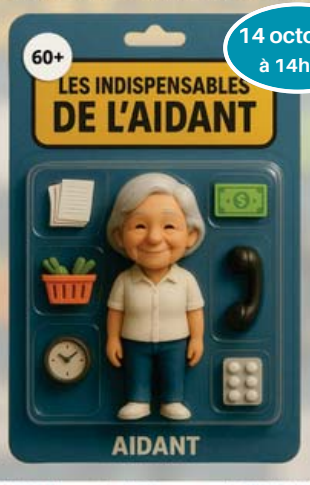
Planning prévisionnel, peut être soumis à changements

Colomiers

JOURNÉE DES AIDANTS
Et vous, quels sont vos indispensables ?

14 octobre à 14h00

60+
LES INDISPENSABLES DE L'AIDANT



14h - 16h45 10 Chemin de Cournaudis, 31770 Colomiers

Castanet

Association les 6A de Castanet - 2ème semestre 2025
Association pour l'Accueil et les Activités pour les Aidants, les Aidés et les Autres

Adhésion aux 6A : 20€/an/personne

Rencontres Infos Alzheimer
Permanences accueil mercredi matin
marche - activités - sorties...
Salle Balocchi

Rencontres Infos Alzheimer

- Un jeudi par mois 14h30 -16h30 - dates → ouvert à tous — accès gratuit sans inscription
- pour adultes avec troubles cognitifs (type Alzheimer) et leurs aidants
- avec Béatrice Corbière - psychologue France Alzheimer
- infos sur le quotidien : aides humaines et financières
- échanges autour d'une boisson

2025 : 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre

Atelier 6A Bien-être
Un jeudi par mois : accueil de 14h à 17h
avec Joëlle Periès - art-thérapeute
Lieu : Espace J. Brel - Castanet
Participation à prévoir
18 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 18 décembre

Accueil et Marche
chaque mercredi 10h-11h30
Rendez-vous salle Balocchi (sauf vacances)
Entretien du lien social
- **Accueil et informations** (gratuit)
- **Promenades** encadrées (avec adhésion)
3 niveaux de marche, aidants et aidés

Sorties en projet
Pour les adhérents, sur 1/2 journée ou journée :
Quelques idées : Musée du Pastel, Téléo (bis)
Forges de Pyrène, Domaine des oiseaux, etc...
Déplacements encadrés par les bénévoles

Et aussi : activités intergénérationnelles en lien avec le Centre de loisirs...

Contact : les6a.castanet@gmail.com
www.les6adecastanet.fr/
Partenariat avec la mairie de Castanet

Villeneuve-Tolosane

Proches aidants

CONFERENCE
Lundi 06 octobre 2025
14h - 16h

Maison pour Tous
7, rue de l'esplanade
31270 -Villeneuve -Tolosane

Accès libre

Animé par un Kinésithérapeute

Kiné Haute-Garonne Prévention
KHGP

Possibilité de s'inscrire à un cycle de 4 ateliers de 1H30 à l'issue de la conférence

Les 27/10, 03/11, 17/11 et 01/12 à 14h00

Informations au 0768666754
contact@khgp.fr

Action financée par la Conférence des Financeurs

asa

Différents sites :
Blagnac
Cornebarrieu
Nailloux
Cadours

Aidants, partageons ensemble !

Ateliers gratuits

Vous accompagnez un proche âgé de + de 60 ans, en perte d'autonomie ?
L'Association ASA organise près de chez vous des ateliers collectifs pour soutenir les aidants

aidants

INVITATION WEBINAIRE
15 OCTOBRE 2025 de 13 à 14h

Aidant et compétent
Le parcours en ligne qui transforme votre expérience d'aidante et d'aidant en atout professionnel

Découvrez le parcours en ligne, gratuit et anonyme

WEBINAIRE DE LANCEMENT

Pour vous inscrire :
https://lnkd.in/ewExevHt
(Gratuit mais inscription obligatoire)

AIDANT ET COMPÉTENT EST UN SERVICE FINANCÉ PAR AG2R AGIRC-ARRCO