

Décembre
2025

Lettre d'information aux aidants

andj



Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants



Renseignements

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

Pause-Café des aidants



Nous vous invitons
le vendredi 19 décembre
de 14h30 à 16h30
pour un temps de partage

**Venez écouter et vous laisser toucher par
les écrits d'aidants sur le thème**

« Aider.
être aidé.
être aidant »

Ouvert à tous,
aidants familiaux et
professionnels

au Domaine de la Cadène - 31200 Toulouse



Le principe est de travailler tour à tour sur la
situation de chacun.

Ces ateliers réunissent le même petit groupe durant 5
séances en visio de 12h à 14h.

Participation en ligne :
inscrivez-vous via le QRCode



Dates des ateliers :

- 9 décembre
- 13 janvier
- 10 février
- 10 mars
- 9 avril

ATELIERS DE MARCHÉ MÉDITATIVE EN NATURE

à l'attention des proches-aidants

jeudi 11 décembre
de 13h30 à 16h30

Départ Domaine de la Cadène

31200 Toulouse
Renseignements et inscriptions :
gigliola.mambrini@free.fr
07 81 64 60 72



Notre
équipe
vous invite

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 10 décembre
après-midi



Atelier de sophrologie pour les aidants

"Ma Bulle Sophro Aidant"

le mercredi 17 décembre
en matinée

Participation gratuite

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

DOMAINE de la CADÈNE
Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

Centre Jean Rieux

**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE
EN PERTE D'AUTONOMIE, FRAGILISÉ PAR L'AVANCÉE
EN ÂGE, LA MALADIE OU LE HANDICAP ...**

Participation gratuite
ouverte à tous

Atelier pour les aidants

"Faire face aux changements
de comportement de mon proche...
Comment m'y ajuster au mieux ?"

le mardi 9 décembre 2025
de 14h30 à 16h30

au Centre Jean Rieux
157, Avenue Jean Rieux
31500 Toulouse

Renseignements et inscriptions :
plateforme@lacadene.fr 05 34 40 43 70

Décembre 2025
(suite)

Lettre d'information aux aidants

andj



Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

Renseignements

Email : plateforme@lacadene.fr

Tél : 05 34 40 43 70

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



« Rencontres entre aidants »

afin de vous permettre, avec d'autres personnes dans la même situation, de lâcher prise quelques instants, de vous accorder un peu de répit, d'échanger en toute convivialité, bienveillance, en toute liberté de participation.

Martine est à votre disposition pour vous renseigner au numéro suivant :

Tel : 06 08 95 75 25

Atelier : de 14h30 à 17H

le dernier Samedi de chaque mois

à la bibliothèque de Grépiac (à côté de l'école)



Grépiac

Auriac-sur-Vendinelle

Muret

Quelques
actions et
informations de
nos partenaires

Pins-Justaret

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



Un jeudi/mois à la MARPA de 14h30 à 16h30

Route du vau, 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

11
Déc
2025



Un quotidien bouleversé :
comment trouver sa juste place ?

GRATUIT
sur inscription

SE RESSOURCER
POUR
MIEUX ACCOMPAGNER

Café parenthèse

L'association La Main et le Cœur, propose des **cercles de parole pour les proches aidants**.

Un espace bienveillant dédié à celles et ceux qui accompagnent un proche malade, âgé ou en situation de handicap :

- Partager son expérience en toute confiance
- Être écouté et soutenu
- Trouver des ressources et des outils pour mieux son rôle
- Rompres l'isolement et rencontrer d'autres aidants

Jeudi 11 décembre à 18h00

informations et réservations

Rencontres mensuelles - Pins-Justaret (31)

Groupes à taille humaine (6 à 8 personnes)

Participation libre

Amandine Biterol • 06 80 89 34 84 • 3 impasse Edouard Duleu - 31860 Pins-Justaret

mainetcoeur@yahoo.com

Association loi 1901 - N° SIRET : 980 453 778 0001

CENTRE HOSPITALIER DE MURET

JOURNÉE

PRÉVENTION SANTÉ SÉNIORS

PARKING GRATUIT SUR LE SITE

CENTRE HOSPITALIER DE MURET
DE 13H À 17H

MARDI
16
DÉCEMBRE

BÂTIMENT
UNITÉ
GÉRIATRIQUE
2ÈME ÉTAGE

DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ À VOTRE ÉCOUTE :

STANDS D'INFORMATIONS
CONFÉRENCES
ATELIERS PRATIQUES
DÉPISTAGES GRATUITS

APPORTEZ VOTRE
CARNET DE SANTÉ

Bien vieillir

ÉVALUATION TEST SANTÉ FRAGILITÉS

CENTRE HOSPITALIER DE MURET
116 AVENUE LOUIS PASTEUR
31600 MURET

ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR LE CENTRE HOSPITALIER DE MURET

CPTS
Agir avec vous



Ma Boussole
Aidants

une initiative
agirc-arrco

Des ressources pour prendre soin de soi :
des vidéos, fiches pratiques, témoignage,, articles