

NOS ACTIONS

Pause-café des aidants

A Pechbonnieu (salle Simone Veil) le vendredi 12 septembre, de 14h30 à 16h30

A Rouffiac (médiathèque) le vendredi 19 septembre, de 14h30 à 16h30

A Fronton (château de Capdeville) le vendredi 26 septembre de 14h30 à 16h30

Ateliers Cuisine

16 septembre, de 14h à 17h, à Saint Jean

« *Qu'est-ce que tu mijotes ?* »
Thématique : *dénutrition, enrichissement et environnement du repas*

Méditation

A Montrabé
A partir du 7 octobre
Le mardi de 10h à 11h30

Stage D'information des Aidants

A partir du 6 novembre
A Saint-Sauveur

Atelier Relooking

A partir de janvier 2026

Temps Libéré

10 interventions
gratuites/an
A domicile

Soutien Individuel psychologique

Séances gratuites
A domicile ou à l'AFC

Dispositif Prévention

Sophrologie
Yoga du Rire
Atelier mémoire
Activité physique adaptée

Renseignements et

Inscriptions :

05 61 84 30 69

plateforme@afc31.fr

🍴👩🍳 C'est la rentrée... et nos ateliers reprennent ! 🍴👩🍳

Après un bel été, l'heure est venue de retrouver le rythme de la rentrée ! Comme chaque année, nous reprenons la **programmation** de nos **activités** pour **accompagner** et **soutenir** les **aidants familiaux**.

Et cette année, nous avons voulu mettre encore **plus de concret**, de **pratique** et... de **gourmandise** dans nos rencontres !

👉 Grande nouveauté : **les ateliers cuisine spécialement pensés pour vous, aidants** 🍴

Pourquoi ? Parce que vous nous le dites souvent : le **moment des repas avec votre proche est loin d'être simple**... perte d'appétit, difficultés de déglutition, manque de plaisir ou encore organisation compliquée... Nous avons donc choisi de créer ces ateliers pour vous donner **des solutions, des astuces et surtout de l'air dans votre quotidien**.



📁 4 thématiques pour vous accompagner pas à pas :

- 1 **Qu'est-ce que tu mijotes ?** → mieux comprendre la dénutrition et apprendre à enrichir naturellement les repas.
- 2 **La main à la pâte** → redécouvrir le "manger-main" pour favoriser l'autonomie tout en respectant la dignité.
- 3 **Cuisine sur mesure et plaisir de manger** → apprivoiser les textures modifiées, sécuriser le repas et garder le plaisir dans l'assiette.
- 4 **Manger en pleine conscience** → soigner l'environnement, la présentation, les saveurs et découvrir les bienfaits d'une dégustation plus sereine.

💡 Ces ateliers ne sont pas ouverts aux proches aidés, mais pour que vous puissiez participer en toute tranquillité, des **créneaux de temps libéré** peuvent être réservés aux mêmes dates.

Ces moments se veulent à la fois pratiques, conviviaux et légers, avec l'idée de **vous aider à retrouver du souffle, de l'énergie et un peu de plaisir à travers la cuisine**.

Nous espérons que cette nouveauté apportera à la fois **des idées concrètes, du plaisir partagé et un souffle de légèreté dans le quotidien**.

👉 Rendez-vous les 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre de 14h à 17h à Saint-Jean

Inscriptions et renseignements au 05.61.84.30.69 ou par mail à plateforme@afc31.fr



🍷👤 La rentrée, c'est aussi le retour de vos activités préférées ! 🍷👤

En plus des ateliers cuisine, nous avons à cœur de vous proposer tout au long de l'année des **rendez-vous variés** pour vous **soutenir**, vous **informer** et vous offrir des **moments de respiration**.

☞ Les pauses café

De vrais **instants** de **convivialité**, où vous êtes **accueillis avec vos proches** grâce aux **ateliers relais** mis en place en parallèle. Un **temps simple** et **chaleureux** pour **souffler, échanger** et trouver le **soutien** dont vous avez besoin.

Rendez-vous une fois par mois, le vendredi de 14h30 à 16h30 à Pechbonnieu, Rouffiac Tolosan et Fronton !



☞ Les stages d'information des aidants

Ils reprennent dès novembre. Conçus spécialement pour vous, ces stages vous **aident** à mieux **comprendre** les **maladies neuro-évolutives**, à trouver des **réponses concrètes** et à repartir avec des **outils pratiques** pour **améliorer** votre **quotidien**.

Rendez-vous à partir du jeudi 6 novembre de 14h à 17h à Saint-Sauveur !



☞ La méditation en pleine conscience

Un rendez-vous de **détente** et de **bien-être** rien que pour **vous**. Les séances reprennent pour vous **offrir** un **espace de respiration** au milieu de vos journées parfois bien chargées.

Rendez-vous à partir du mardi 7 octobre de 10h à 11h30 à Montrabe !



☞ À découvrir en 2026 : les ateliers relooking

Dès janvier, nous vous proposerons une nouvelle activité pleine de pep's ! Nous gardons un peu de surprise pour l'instant... mais une chose est sûre : ce sera un **moment** pour vous **redonner confiance** et **prendre soin de vous**.



👤👤 Des activités aussi pour les plus de 60 ans 👤👤

Parce que **notre mission** est aussi de **proposer** des moments **enrichissants** à toutes les **personnes de plus de 60 ans**, nous reconduisons cette année :

☞ Sophrologie – pour se détendre et mieux gérer son stress

Rendez-vous à partir du lundi 8 septembre de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15 à Bruquières !



☞ Ateliers informatiques – pour se familiariser avec le numérique

Informations pratiques à venir très prochainement !

☞ Yoga du rire – pour partager des instants joyeux et libérer les tensions

Informations pratiques à venir très prochainement !



🌟 Grande nouveauté pour la rentrée :

☞ **Activité physique adaptée** – bouger en douceur, selon ses capacités

Rendez-vous à partir du mercredi 24 septembre de 14h à 15h30 à Bazus !



☞ **Ateliers mémoire** – stimuler ses fonctions cognitives de façon ludique et conviviale

Rendez-vous à partir du mercredi 17 septembre de 10h à 11h30 !



💡 Avec toutes ces activités, nous espérons vous offrir des **temps pour souffler, apprendre, partager** et **prendre soin de vous**. Parce que **vous accompagner, c'est avant tout être à vos côtés** dans toutes les dimensions de **votre quotidien**.