

NOS ACTIONS

Pause-café des aidants

A Pechbonnieu

le vendredi 6 novembre, de
14h30 à 16h30

*"Recourir aux aides
professionnelles pour préserver
le projet de vie à deux (avec la
participation de
professionnelles SAAD-SSIAD)"*

A Rouffiac (médiathèque)

le vendredi 20 novembre, de
14h30 à 16h30

*"Quand la famille ne voit pas
les choses de la même façon"*

A Fronton (château de
Capdeville)

le vendredi 27 novembre de
14h30 à 16h30

*"Les aides professionnelles:
accompagner les transitions du
parcours (SSIAD-SAAD)"*

Ateliers cuisine

Le 4 novembre 2026

Salle La Taverne à Bruguères
De 14h à 17h

(Atelier relais pour les proches-
aidés)

Méditation

A Garidech, salle du Conseil

Le mardi de 10h à 11h30

Stage d'information des Aidants

A Bessières

Le jeudi 19 novembre de 14h à 17h

Le jeudi 26 novembre de 14h à 17h

Le jeudi 3 décembre de 14h à 17h

Le jeudi 10 décembre de 14h à 17h

Le jeudi 17 décembre de 14h à 17h

Temps Libéré

10 interventions gratuites/an

A domicile

Soutien Individuel psychologique

Séances gratuites

A domicile ou à l'AFC

Renseignements et

Inscriptions :

05 61 84 30 69

plateforme@afc31.fr

Premier atelier cuisine pour les aidants – le 4 novembre !

Parce que vous nous le confiez souvent : le **moment des repas** avec votre proche peut devenir un **vrai défi**... perte d'appétit, difficultés de déglutition, organisation compliquée, fatigue, manque de plaisir partagé... C'est pour répondre à ces **situations du quotidien** que nous lançons les **ateliers cuisine pour les aidants**, pensés comme un véritable **soutien pratique** et humain.

 Un atelier pour vous accompagner pas à pas

Le premier atelier aura lieu **le mercredi 4 novembre**, avec un objectif simple :  vous transmettre des **astuces concrètes**, des **gestes faciles à mettre en place**, et des **repères pratiques** pour rendre le moment du **repas plus serein, plus simple**, et parfois même **plus agréable**.

Ce temps se veut :

- **Pratique** : démonstrations, conseils, idées faciles à reproduire à la maison
- **Soutenant** : échanges entre aidants, partage d'expériences, écoute
- **Convivial** : un moment chaleureux pour souffler un peu et reprendre de l'énergie

 Un **atelier relais** pour vos proches pendant toute la durée de l'atelier

Pour que vous puissiez participer en toute **tranquillité**, un atelier relais est mis en place en parallèle, assuré par un binôme de professionnels de l'AFC. **Votre proche** est **accueilli, accompagné et participe** à des **activités** adaptées pendant que vous êtes à l'atelier. Vous pouvez ainsi **profiter** pleinement du moment, **l'esprit libre**.

 Pourquoi participer ?

- Pour découvrir des solutions simples face aux difficultés du repas
- Pour retrouver du souffle dans votre quotidien
- Pour échanger avec d'autres aidants qui vivent les mêmes situations
- Pour bénéficier d'un temps pour vous, sans vous soucier de votre proche

Nous espérons que ce premier atelier vous apportera des idées concrètes, du soutien, et un peu de légèreté dans le quotidien.

 Rendez-vous les 4 novembre, 9 décembre, 13 janvier, 3 février de 14h à 17h à Bruguères !

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



🌿 Stage d'information des aidants – Nouvelle édition à Bessières dès le 19 novembre

Accompagner un proche atteint d'Alzheimer, de Parkinson ou d'une autre maladie neuro-évolutive, c'est un **défi quotidien**. Pour **vous aider à mieux comprendre** la maladie, **trouver des solutions** concrètes et **préserver votre équilibre**, l'AFC organise un nouveau **stage d'information des aidants** à Bessières, à partir du 19 novembre 2024.

🎓 Un stage **gratuit**, en 5 séances de 3 heures

Animé par une **équipe de professionnels** (médecin, psychologue, coordinatrice, ASG), ce stage offre :

- des **repères** pour mieux comprendre la maladie,
- des **clés** pour communiquer et accompagner au quotidien,
- des **informations** sur les aides et dispositifs de répit,
- un **espace d'échange** bienveillant entre aidants.

💬 Ils en parlent :

- « Un vrai bol d'air. »
- « Des échanges précieux. »
- « Je ne me suis plus senti(e) seul(e). »

📅 Du 19 novembre au 17 décembre 2026

🕒 Les jeudis de 14h à 17h

📍 Bessières (information sur la localisation de la salle très prochainement !)

☎ Infos & inscriptions : 05 61 84 30 69

✉ plateforme@afc31.fr



💡 Une parenthèse utile et ressourçante

Un temps pour souffler, partager et repartir avec des outils concrets pour le quotidien.



🍁 La campagne de vaccination antigrippale est lancée : pensez à vous protéger

La période de vaccination contre la grippe vient de débuter, et c'est l'occasion de rappeler combien **prendre soin de sa santé est essentiel lorsque l'on accompagne un proche au quotidien**.

Être aidant demande de l'énergie, de la présence, et souvent beaucoup de disponibilité. La grippe peut entraîner une fatigue importante, des complications, et parfois plusieurs jours d'arrêt forcé. Se faire vacciner, c'est donc aussi **se protéger pour continuer à accompagner son proche dans les meilleures conditions**.



💖 Pourquoi c'est important pour les aidants ?

- Parce que la grippe circule activement chaque automne.
- Parce que la vaccination réduit les risques de formes sévères.
- Parce que préserver sa santé, c'est préserver son équilibre et celui de son proche.
- Parce qu'un aidant en bonne santé, c'est un quotidien plus serein pour toute la famille.



📍 Où se faire vacciner ?

Chez votre médecin, en pharmacie, ou auprès d'un infirmier libéral. Les professionnels de santé peuvent vous informer sur les modalités et vous accompagner dans cette démarche.

🌿 Un petit geste pour une grande protection

Prendre quelques minutes pour se faire vacciner, c'est offrir à son corps une protection supplémentaire pour traverser l'hiver plus sereinement.