

**Le réseau S'EntrAidants 82 de l'APF,
La Plateforme de répit des aidants de
L'APAS 82,
L'UDAF 82,
organisent la**



En partenariat avec KLESIA et la Ville de MONTAUBAN

À la salle des fêtes du Fau

(4951 Route du Fau—82000 MONTAUBAN)

De 9h30 à 16h30

Entrée gratuite

Possibilité de déjeuner sur place sur réservation :

Paella et Sangria (10€)

Renseignements et inscription au numéro unique

05 63 20 57 21 (APAS 82).

Programme au verso



- Journée Nationale des Aidants -

La Journée Nationale des Aidants, depuis 2010, a sensibilisé la société, les médias et surtout les décideurs au rôle indispensable des près des 11 millions de proches de personnes dépendantes, malades ou en situation de handicap.

Nous serons TOUS plus ou moins impactés un jour ou l'autre.

Cette journée permet de mobiliser l'ensemble des acteurs concernés pour porter collectivement des actions locales ou nationales.

PROGRAMME DE LA JOURNEE :

9h30: Accueil du public : boissons chaudes ou froides et petits gâteaux offerts.

10h : « Votre expérience nous intéresse »:

- Echanges sur « la vie des aidants » entre le public et des professionnels. Des acteurs de la « Compagnie du Bout du nez » ainsi qu'un animateur donneront vie à cette matinée.
- Parmi les thèmes abordés : administratif, aménagement du domicile, hygiène de vie, thème général....

12h : Repas avec animation **sur réservation** (10€), Paella et Sangria

14h : Aidants « Pensez aussi à vous »...le bien être de l'aidant.

- Atelier de sophrologie,
- Atelier de Tai-chi, Qi Qong,
- Atelier automassage,
- Atelier socio-esthéticienne,
- Atelier « Fingers-food ».

Le nombre de places pour les ateliers étant restreint, pour une meilleure organisation merci de vous inscrire au préalable au **05 63 20 57 21**.

16h-16h30 : fin de journée surprise.

Ne pas jeter sur la voie publique