BULLETIN D'INFORMATION DES AIDANTS

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants - AFC Montastruc
Bulletin n°108/ Septembre 2025

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 :**

1️⃣ **Qu'est-ce que tu mijotes ?** → mieux comprendre la dénutrition et apprendre à enrichir naturellement les repas.
2️⃣ **La main à la pâte** → redécouvrir le "manger-main" pour favoriser l'autonomie tout en respectant la dignité.
3️⃣ **Cuisine sur mesure et plaisir de manger** → apprivoiser les textures modifiées, sécuriser le repas et garder le plaisir dans l'assiette.
4️⃣ **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 Bruguières !



👉 **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**.

Retrouvez nous sur www.afc31.fr

Ce bulletin d'information vous est adressé mensuellement par courrier ou courriel. Si vous ne souhaitez plus le recevoir, contactez l'AFC pour vous désinscrire (05.61.84.30.69 ou plateforme@afc31.fr)