

BULLETIN D'INFORMATION DES AIDANTS

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants - AFC Montastruc
Bulletin n°121 / Octobre 2026

NOS ACTIONS

Pause-café des aidants

A Pechbonnieu
le vendredi 2 octobre, de
14h30 à 16h30

"Lâcher prise sans renoncer"

A Rouffiac (médiathèque)
le vendredi 9 octobre, de
14h30 à 16h30

*"Préserver son propre équilibre
face aux changements"*

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

*"Continuer à être un couple
malgré deux lieux de vie"*

Journée Nationale des Aidants

Le 6 octobre 2026
À partir de 10h
Salle Jacques Brel à Montastruc
la Conseillère
*"Et si votre maison devenait
votre Meilleur allié?"*

Méditation

A Garidech, salle du Conseil
Le mardi de 10h à 11h30

Stage d'information des Aidants

A Montrabé
Le jeudi 24 septembre de 14h à 17h
Le jeudi 1er octobre de 14h à 17h
Le jeudi 8 octobre de 14h à 17h
Le jeudi 15 octobre 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

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Mardi 6 octobre 2026 — Montastruc-la-Conseillère,
salle Jacques Brel — dès 10h

Chers aidants,

Le 6 octobre prochain se tiendra la Journée nationale des aidants. Cette journée, c'est **la vôtre** : celle où nous prenons le temps de vous célébrer, vous qui donnez tant, chaque jour, souvent dans l'ombre. Nous serions heureux de vous compter parmi nous pour ce moment de partage, d'information et de convivialité.



Une conférence pour bien démarrer la journée

« Et si votre maison devenait votre meilleur allié ? »

Cette conférence explorera les différentes façons d'adapter le domicile pour faciliter le quotidien — du petit matériel astucieux aux aménagements plus conséquents. Seront également abordées les démarches à entreprendre et les aides financières mobilisables, car nous savons combien ces questions peuvent sembler complexes. S'informer, c'est déjà se donner les moyens d'aborder ces changements plus sereinement.

Un temps d'échange suivra, pour poser toutes vos questions aux professionnels présents.



Un déjeuner convivial

Un food truck sera sur place pour un repas partagé, dans une ambiance chaleureuse (repas à votre charge, environ 15 à 20 €/personne).



Deux ateliers pratiques l'après-midi

- **Relevé du sol** : apprendre les bons gestes en cas de chute, et savoir comment accompagner votre proche dans cette situation.
- **Aides techniques** : découvrir et manipuler des équipements qui peuvent alléger votre quotidien d'accompagnant.



Pendant ce temps, vos proches ne sont pas oubliés

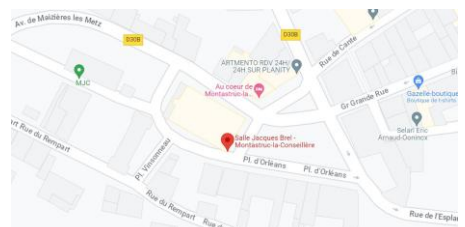
Un atelier d'animation leur sera dédié tout au long de la journée, afin que vous puissiez profiter pleinement de ces temps d'échange et d'apprentissage, l'esprit tranquille.



**Rendez-vous le mardi 6 octobre, dès 10h,
salle Jacques Brel à Montastruc-la-Conseillère**



Inscription obligatoire pour la conférence et les ateliers : 05.61.84.30.69 ou
plateforme@afc31.fr



ET SI VOTRE MAISON DEVENAIT VOTRE MEILLEURE ALLIÉE ?

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS 6 OCTOBRE 2026

**ATELIERS
D'ANIMATION POUR
VOTRE
PROCHE AIDÉ
TOUTE LA JOURNÉE**

MATIN

CONFÉRENCES THÉMATIQUES

- LES ADAPTATIONS POSSIBLES, DU PETIT MATÉRIEL AUX TRAVAUX
- LES AIDES ADMINISTRATIVES ET FINANCIÈRES

MIDI

REPAS CONVIVIAL SUR PLACE (FOOD TRUCKS À VOTRE CHARGE)



APRÈS-MIDI

2 ATELIERS PRATIQUES:

- RELEVER DU SOL, COMMENT GUIDER ET ACCOMPAGNER?
- MANIPULATION DES AIDES-TECHNIQUES

**À PARTIR DE 10H À LA SALLE JACQUES BREL,
PLACE D'ORLÉANS, 31380 MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE**

EVENEMENT GRATUIT

PLUS DE RENSEIGNEMENTS AU
05.61.84.30.69
OU [PLATEFORME@AFC31.FR](mailto:plateforme@afc31.fr)



MONTASTRUC
La Conseillère

PARTENAIRES

