

RENDEZ-VOUS
A CAP'DÉCOUVERTE

24 | 25
NOVEMBRE
2023

“ AIDER NE DEVRAIT JAMAIS
RIMER AVEC S'ÉPUISER ”



CAP'DÉCOUVERTE - LE GARRIC

Maison de la Découverte

Vendredi 24/11 de 14h à 17h30

Samedi 25/11 de 10h à 17h

Réalisation : Communauté de Communes Carmausin-Ségala
Impression : Delort à Castanet-Tolosan en octobre 2023
Images : Canva / Freepik / Pixabay / Journée Nationale des Aidants

Le forum des aidants est organisé par le
collectif des aidants du Carmausin-Ségala.



LES PARTENAIRES PRESENTS AU FORUM DES AIDANTS

DAC 81	AGIRC ARRCO
3CS - CIAS	FRANCE SERVICES
ASEI	CCAS
ASAD	SSR LA CLAUZE
SSIAD ALMAYRAC	BULLE D'AIR
SSIAD FILIERIS	AEPH 81
FÉDÉRATION DES ADMR	UNIS CITÉ
CPTS CARMAUSIN SÉGALA	CAP A TOUT AGE
PRÉSENCE VERTE	SERENITARN
CDAD 81	FRANCE ALZHEIMER
ANGDM	POLYCLINIQUE SAINT BARBE
ADIL 81	ACCUEIL DE JOUR
MAISON DE L'AUTONOMIE TARN	PÔLE PRÉVENTION FILIERIS

RENSEIGNEMENTS PÔLE
PRÉVENTION FILIERIS
FORUM DES AIDANTS 05 63 80 10 35

24 | 25
NOVEMBRE
2023

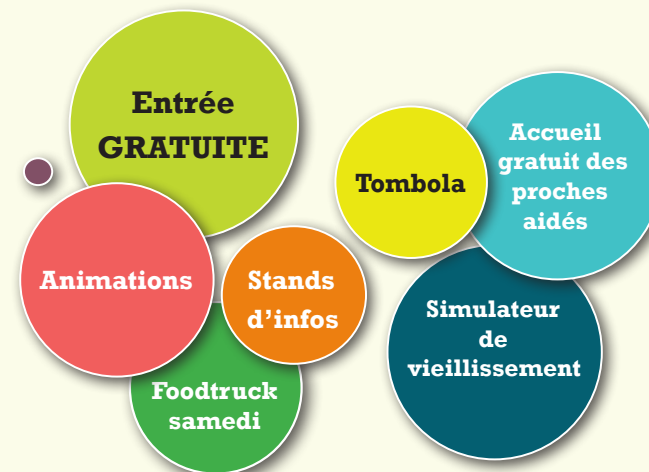
FORUM
DES AIDANTS

Pour celles et ceux qui
aident des proches âgés
et des personnes de tous âges
en situation de handicap

CAP'DÉCOUVERTE - LE GARRIC

Vendredi 24/11 de 14h à 17h30

Samedi 25/11 de 10h à 17h



LES VILLAGES DU FORUM DES AIDANTS

**AIDE
À LA VIE AU
QUOTIDIEN**

**INFOS
ET AIDES**

**ET VOTRE
SANTÉ ?**

**DU TEMPS
POUR
VOUS**

**ÉCOUTE
ET SOUTIEN**



ANIMATIONS

- Activité physique
- Sophrologie
- Simulateur de vieillesse

SUR PLACE

- Accueil café / goûter
- Espace détente pour l'accueil (gratuit) de vos proches aidés par des bénévoles formés
- Espace convivialité par la CaSa
Centre social Carmausin-Ségala
- Foodtruck & petite restauration le samedi

**TOMBOLA À PRIX
LIBRE en soutien
à une association**

De nombreux lots à gagner :

- séance photo aidant-aidé
- assortiments de gourmandises
- soins bien-être, coiffure
- coaching déco
- entrées piscine

THÉÂTRE FORUM sur le quotidien des proches aidants



Samedi 25 novembre - Salle de l'auditorium
10h15-11h45 | 15h-16h30 - Gratuit

Des saynètes jouées par des acteurs bénévoles
composés d'anciens aidants familiaux

Inscription conseillée au 05 63 36 14 40

Écriture et mise en scène : Rui Fernandes
Organisé par la CaSa, centre social Carmausin-Ségala

AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE

Services d'aide à la personne : ménage,
préparation repas, toilette...
SSIAD - Soins Infirmiers à Domicile
Transport à la Demande & Mobilité

ÉCOUTE ET SOUTIEN

Parlot'âge et lien social
Sophrologie
Soutien psychologique

INFOS ET AIDES

Connaitre et solliciter les aides
auxquelles vous avez droit
Travaux d'adaptation du logement
Aides sociales et administration

ET VOTRE SANTÉ ?

Education thérapeutique du patient
Atelier mémoire
Prévention des chutes
Mieux vivre avec ses années
Programme ICOPE

DU TEMPS POUR VOUS

Bulle de répit et loisirs
Séjours de répit aidants
Ateliers d'activité physique adaptée