

# Rencontres mensuelles pour proches aidants

*Jeudi 14 novembre 2024, de 14h30 à 16h30*



**Vous prenez soin d'un membre de votre famille fragilisé par l'avancée en âge, la maladie ou le handicap ? Ou vous pourriez être amené(e) à le faire prochainement ?**

**En tant que proche, vous assurez ce qu'on appelle le rôle d'aidant.** Ce rôle peut être source de satisfaction, mais aussi de **fatigue** et de **difficultés**... Nous sommes rarement sensibilisés à la notion "d'aidance" tant que nous n'y sommes pas personnellement confrontés.

Selon les témoignages de nombreux aidants, **le poids de l'aide et de l'isolement s'allège considérablement** dès que l'on se permet d'être **accompagné** dans son vécu, **d'échanger** avec d'autres proches aidants, d'être directement **informé** sur les dispositifs existants et leur mode d'accès.

L'équipe du **Centre de Ressources Territorial du Lauragais**, en partenariat avec **la Marpa Cœur Lauragais** et **la Plateforme d'Accompagnement et de Répit des aidants du Domaine de la Cadène**, vous invite à participer à des **rencontres mensuelles** dédiées aux proches aidants. Ces professionnels de l'accueil des personnes fragiles et de leur famille ont souhaité mettre en commun leur expertise, afin de vous apporter **gratuitement** le soutien dont vous avez besoin.

**Planning des prochaines réunions mensuelles :**

## VOUS ACCOMPAGNEZ AU QUOTIDIEN UNE PERSONNE DE 60 ANS OU + EN PERTE D'AUTONOMIE ?

L'équipe du Centre de Ressources Territorial du Lauragais, en partenariat avec la Marpa Cœur Lauragais et la Plateforme d'Accompagnement et de Répit des aidants du Domaine de la Cadène, vous invite à une rencontre mensuelle à l'attention des proches aidants.



Renseignements :  
05 61 20 34 77 (MARPA)  
06 83 58 20 02 (CRT)  
[idec@crtlauragais.com](mailto:idec@crtlauragais.com)

JEUDI 19 SEPTEMBRE : DE 14 H 30 À 16 H 30 - PRÉSENTATION & PAROLE LIBRE

JEUDI 17 OCTOBRE : DE 14 H 30 À 16 H 30 - PAROLE LIBRE

JEUDI 14 NOVEMBRE : DE 14 H 30 À 16 H 30 - LE VÉCU DE L'AIDANT

JEUDI 12 DÉCEMBRE : DE 14 H 30 À 16 H 30 - PRÉVENTION DE CHUTE

JEUDI 16 JANVIER : DE 14 H 30 À 16 H 30 - S'INFORMER SUR LES DISPOSITIFS EXISTANTS POUR VOUS ET POUR VOTRE PROCHE AIDÉ

JEUDI 13 FÉVRIER : DE 14 H 30 À 16 H 30 - PAROLE LIBRE

Planning prévisionnel, peut être soumis à changements



Vous êtes cordialement invité(e) à partager **un temps d'échange autour d'un café dans les locaux de la Marpa** (*Route du Vaux, 31460 Auriac-sur-Vendinelle*) un jeudi par mois :

- **Jeudi 19 septembre 2024, de 14h30 à 16h30** : Présentation et parole libre ;
- **Jeudi 17 octobre 2024, de 14h30 à 16h30** : Parole libre ;
- **Jeudi 14 novembre 2024, de 14h30 à 16h30** : Le vécu de l'aidant ;
- **Jeudi 12 décembre 2024, de 14h30 à 16h30** : Prévention de chute ;
- **Jeudi 16 janvier 2025, de 14h30 à 16h30** : S'informer sur les dispositifs existants pour vous et pour votre proche aidé ;
- **Jeudi 13 février 2025, de 14h30 à 16h30** : Parole libre.

Pour vous inscrire ou pour tout complément d'information, vous pouvez contacter :

- **la Marpa** : 05 61 20 34 77
- **le CRT** : 06 83 58 20 02