

Le Répit des Aidants



Association
les Jeunes
Handicapés

Un espace de rencontre et de convivialité dédié aux aidants et à leurs proches aidés (adultes en situation de handicap ou de dépendance liée à l'âge)

Où nous trouver :

MAS Al Cantou
Chemin de Moundran
31470 FONSORBES



Accès gratuit

Renseignements et inscription auprès de
Mme Marthe Heilmann :

marthe.heilmann@ajh.fr

06 48 36 77 04

Deux rencontres simultanées

Pour les proches aidants



Groupe de parole des aidants animé par
Cathy RAYNAUD ; psychologue

Les objectifs :

- Partager votre expérience et vos interrogations
- Rencontrer d'autres aidants
- Trouver des informations et conseils
- Prévenir votre épuisement

Pour les proches aidés



Vous pouvez venir accompagné(e) de votre proche qui sera accueilli, dans une salle attenante par Sybille VALLÉ, ergothérapeute.

Les médiations proposées (ateliers d'expression, musique, soin...) sont adaptées en fonction des souhaits et des capacités de chacun.

Dates et thèmes

JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Qu'est-ce qu'un aidant ?

JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Le proche aidant doit rester vis à vis de l'autre ce qu'il était, un fils, un mari ...Quelles sont les limites à fixer ?

JEUDI 18 SEPTEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Qu'est-ce que la culpabilité ?
Qu'est-ce qui se cache derrière le sentiment de culpabilité ?

JEUDI 25 SEPTEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Répit et équilibre, vie personnelle de l'aidant

Ne pas jeter – imprimé par nos soins

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

MUTUALITÉ
FRANÇAISE
OCCITANIE

MSA
santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Midi-Pyrénées

Commission des Finances
Département de la dette d'assurance
Haute-Garonne

Agence
nationale
de l'habitat
Anah

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

HG
CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE

Assurance
Maladie
HAUTE-GARONNE

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arcco

OCTOBRE

JEUDI 2 OCTOBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Posture de l'aidant ; besoins, ses limites

JEUDI 9 OCTOBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Relation avec les professionnels (tuteur, soignant, auxiliaire de vie ...), repérer sa place, coordination comment se situer dans ce réseau ?

JEUDI 16 OCTOBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Préparer, accompagner l'entrée en établissement

JEUDI 30 OCTOBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Demander de l'aide sans culpabiliser

NOVEMBRE

JEUDI 13 NOVEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

S'autoriser du temps pour soi afin de mieux accompagner son aidé

JEUDI 20 NOVEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Comment repérer les signes liés à l'épuisement

JEUDI 27 NOVEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Dans ce rôle d'aidant, quelles peuvent être les répercussions familiales (fratrie, conjoint, enfants)

DECEMBRE

JEUDI 4 DECEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Comprendre et gérer les changements de comportements de son proche

JEUDI 11 DECEMBRE 2025
De 14H00 à 17H00

Pour l'entourage (frère, sœur, enfant) conjoint difficile parfois de trouver sa place



Où nous trouver :

MAS Al Cantou
Chemin de Moundran
31470 FONSORBES

Accès gratuit

Renseignements et inscription auprès de Mme Marthe Heilmann :

marthe.heilmann@ajh.fr

06 48 36 77 04