

# 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](mailto: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

m  
sa  
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 DÉPARTAMENTAL  
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](mailto:marthe.heilmann@ajh.fr)

06 48 36 77 04