

AGENDA PLATEFORME DE REPIT DES AIDANTS

NOVEMBRE 2026

02

“Do in”
Automassages

14h30-15h30

Résidence Couserans
Pyrénées-St Lizier



09

“Un temps pour soi”
massages/détente

10h45-16h45

Résidence Couserans
Pyrénées-St Lizier



13

“ Pair Aidance ”
14h30-16h30
Accueil de jour-St Girons

Pour Aidants



17

“Atelier sur le thème de la
dénutrition”
14h00-15h00

“ Atelier Equilibre ”
15h30-16h30

Résidence Couserans Pyrénées
St Lizier

Pour Aidants

23

Atelier
“Art et Bien-Être”

14h30-16h30
CCAS-St Girons

Pour Aidants
et Aidés



27

“ Entretien individuel “
avec psychologue

10h00-16h00
Permanence EHPAD Oust

Pour Aidants



info Vous êtes aidants

Premier contact
08.00.96.00.37

*vous avez besoin
d'informations, d'écoute, de
temps de répit ?*

contactez nous

info

Inscription Obligatoire
pour toutes les
activités

05 61 96 29 00



PFR 09
Plateforme d'accompagnement
et de répit de l'Ariège