



VOUS AIDEZ UN PROCHE ? RESSOURCEZ-VOUS !

ATELIERS GOUTER

EVS d'Aussillon

1 Av. du grand pont

14h - 17h

Jeudi 19 juin 2025

**Respirez ! On s'occupe de vous...
C'est à votre tour de souffler**

→ Sophrologie

→ Les solutions de répit

Jeudi 2 octobre 2025

**Bien se nourrir, bien bouger,
mieux soutenir**

→ Bien se nourrir

→ Activité physique adaptée

Jeudi 11 décembre 2025

Pause complicité et bien-être

→ Relation, vie intime

→ Bien-être en duo

Jeudi 12 mars 2026

**Autisme et parentalité : mieux
comprendre pour mieux soutenir**

→ Kit ABC, "dans la peau d'un autiste"

→ Café discussion parentalité

CONFERENCES

Palais des Congrès

Mazamet

18h - 20h

Lundi 22 septembre 2025

**Un diagnostic, et après ?
Faire face ...**

Lundi 26 janvier 2026

**Aidants : accès aux droits,
aux loisirs, à la culture**

Mardi 7 avril 2026

**La santé mentale au cœur
des parcours de vie**

Gratuit

Sur inscription

06.89.60.15.92

06.29.65.13.15

