



**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE EN PERTE  
D'AUTONOMIE, FRAGILISÉ PAR L'AVANCÉE EN  
ÂGE, LA MALADIE OU LE HANDICAP ...**

Participation  
gratuite  
sur inscription

## **Atelier pour les aidants**

**Prendre soin de soi  
grâce à la sophrologie et la gestion du sommeil**

Ateliers cadeaux  
de l'association



Avec une intervenante de  
**Crée ton instant**

**le mardi 17 mars 2026**  
**de 14h15 à 16h30**



**au Centre Jean Rieux**  
**157, Avenue Jean Rieux**  
**31500 Toulouse**



Prochaines dates : les mardis 14/04, 12/05 et 09/06/2026

**Renseignements et inscriptions :**



[plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)



05 34 40 43 70



**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE EN PERTE  
D'AUTONOMIE, FRAGILISÉ PAR L'AVANCÉE EN  
ÂGE, LA MALADIE OU LE HANDICAP ...**

Participation  
gratuite  
sur inscription

## **Atelier pour les aidants**

**Prendre soin de soi  
grâce à l'auto-massage (Do-In)**



Avec une intervenante de

**Crée ton instant**

Atelier cadeau  
de l'association



**le mardi 10 février 2026**

**de 14h30 à 16h30**

**au Centre Jean Rieux**

**157, Avenue Jean Rieux  
31500 Toulouse**



Prochaines dates : les mardis 17/03, 14/04, 12/05 et 09/06/2026

**Renseignements et inscriptions :**



**plateforme@lacadene.fr**



**05 34 40 43 70**