

Villa Rambot – 32 av Sainte victoire
13100 Aix en Provence 04.42.23.42.49 francealzheimerbdr@orange.fr

➔ **POUR NOS ADHERENTS AIX -SALON -MARSEILLE – JOUQUES – VENELLES...**

**INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS au 04 42 23 42 49 // 04 42 94 33 32
ou francealzheimerbdr@orange.fr**

* Programme sous réserve d'un nombre minimal de participants INSCRITS

BALADE MENSUELLE Départ Aix	Avec Virginie Accessible à tous Le village des santons en provence à Aubagne et l'Après midi au Domaine Font de Mai Prévoir EAU & PIQUE NIQUE	10h00 – 16h30 Vendredi 15	rdv Asso 9H45 Départ Aix
CAFE MEMOIRE - AIX	Animé par Eloise Gallo & Nicole Psychologue & bénévole Pour tous	10h00-12h00 Jeudi 21	Café La Belle époque C.Mirabeau Aix
CAFE MEMOIRE - SALON	Animé par Romane Régnier Psychologue Pour tous	14h00 – 16h00 Lundi 11	Salon
CHANT	Animé par Alice Marignane Art Thérapeute pour tous	14h30 – 16h30 Jeudi 14	Aix
DANSE ADAPTEE - AIX	Avec Natalia pour tous Rendez-vous sur place	Jeudi 21 10h30	Pavillon Noir Aix
EQUITHERAPIE	Animé par des professionnels Médiation animale Pour aidés	15h00 – 16h00 Lundi 04 + Lundi 18	Haras des Templiers Puyricard
MUSEE GRANET AIX	Atelier « Portrait » animé par une professionnelle & Nicole	14h-16h Mercredi 06	<i>RDV devant le musée à 13h50</i> Aix
PETANQUE - AIX	Animé par Eric Delouf pour tous	14h30 – 15h45 Mardi 05 + Mardi 12	Aix
REFLEXOLOGIE – Aix	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	14h30 – 16h00 Vendredi 08	Aix
SCRABBLE – AIX	Avec Raymonde Samarco Atelier pour tous	14h30 – 16h30 Lundi 04 + Lundi 18	Aix
SPORT ADAPTE - AIX	Animé par Eric Delouf pour tous	14h30-15h30 Vendredi 01 + Vendredi 15	Aix
TENNIS DE TABLE – MARSEILLE	Animé par 1 professionnel Le Monde du Ping Pong pour tous	10h00 – 11h00 Mercredi 06+20	Marseille Départ Asso 9h00 Retour 12h30

L'Association sera fermée pour congés

Du Vendredi 22/12 à 17h30 au mardi 02/01 à 9h30

➔ **AUTRES ACTIONS PROGRAMMEES* DE TYPE SOUTIEN :**

* Seules les personnes inscrites reçoivent « en main propre » le calendrier de l'atelier.

***SOUTIEN AUX PERSONNES MALADES :** Atelier Mémoire Aix

VAMA Vivre Avec la Maladie Aix

***SOUTIEN AUX AIDANTS :** Formation des aidants Aix – Salon – Marseille

Groupe de Parole Aix – Salon – Marseille

Entretiens Individuels Aix–Salon–Marseille

***SOUTIEN AUX AIDANTS et/ou AIDÉS :** Rendez-vous Accueil Ecoute

Aix, Marseille, Jouques, Venelles, Les Pennes Mirabeau, Septèmes les Vallons...

NOS ACTIONS SUR MARSEILLE - DECEMBRE 2023
SUR INSCRIPTION au 04 42 23 42 49 ou par mail
francealzheimerbdr@orange.fr

● **A LA MAISON DEPARTEMENTALE DES AIDANTS – 15 PLACE DE LA JOLIETTE – 13002 MARSEILLE**

GROUPE DE PAROLE

Pour les aidants

LUNDI 11 DECEMBRE

14H00 – 16H00

RENDEZ-VOUS ACCUEIL ECOUTE

Pour les aidants et les aidés

LUNDI 04 DECEMBRE

= le 1^{er} lundi de chaque mois

sur rendez vous

ENTRETIEN INDIVIDUEL

Pour les aidants et les aidés

Avec un psychologue

Sur Rendez vous

NOUVEAU

● **Au club « LE MONDE DU PING PONG » - MARSEILLE**

Sur Inscription

Mercredi 06 + 20 DECEMBRE 10h-11h30

L'activité est accessible à tous. Elle prend en compte les pathologies des personnes à travers des cycles d'apprentissage adaptés. Elle leur permet de maintenir leur capacité physique et de renforcer leur sentiment d'appartenance à ce groupe. Fournir un Certificat médical.

L'Association sera fermée pour congés

Du Vendredi 22/12 à 17h30 au mardi 02/01 à 9h30

ACCUEIL ECOUTE *Pour tous Aix en Provence, Marseille, Jouques, Venelles*

Informations sur la maladie, les aides financières et humaines et sur les actions de l'association

ATELIER MEMOIRE *Aidés*

Les ateliers de mobilisation cognitive sont une réponse au besoin exprimé par les personnes à un stade débutant de la maladie ou modéré, de pouvoir travailler leur mémoire.

Sollicitation cognitive, valorisation et sollicitation sociale.

BALADE *Aidants / Aidés ou Aidants seuls*

Avec Virginie, balade avec EAU+ PIQUE NIQUE + TENUE CONFORTABLE

Visite : Le Village des Santons de Provence à Aubagne et poursuivre l'après midi dans le domaine de la Font de Mai.

CAFE MEMOIRE *Aidants / Aidés*

Le café mémoire est un espace de rencontre convivial et libre, ouvert à tous.

Temps d'échanges, détendus autour d'une boisson.

DANSE ADAPTEE *Pour tous à la MEJANES et/ou au PAVILLON NOIR*

Atelier Danse adaptée animé par Natalia Naidich, enseignante artistique

Natalia vous propose un atelier de danse ouvert aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap et aux aidants.

ENTRETIEN INDIVIDUEL

A la demande des proches aidants en grande souffrance et qui désirent trouver une écoute et un soutien personnalisés. Cette approche va permettre de s'exprimer et parler de son ressenti.

EQUITHERAPIE *Aidés*

Le cheval comme partenaire et médiateur pour proposer des actions ludiques, sportives et valorisantes.

L'équithérapie a pour objectif l'accompagnement de la personne vers un mieux-être psychique et le développement de ses qualités relationnelles.

FORMATION DES AIDANTS *Aidants Aix, Marseille, Salon*

La formation des aidants est axée sur l'accompagnement de la personne dans sa vie quotidienne à domicile. Des informations sont données sur les aides, la maladie et des solutions de répit.

GROUPE DE PAROLE *Aidants*

Espace de soutien et d'écoute qui permet à chacun de s'exprimer et de partager son vécu et ses ressentis

Soutien face à l'isolement, au désarroi ou à la souffrance des familles accompagnant un proche malade.

HALTE RELAIS *Jouques - Pour le couple Aidants/Aidés*

Avec Amandine Szanto et des bénévoles

Permettre aux personnes malades et à leurs proches de sortir de chez eux et de rompre l'isolement. Partager ensemble des temps de convivialité et de loisirs.

MUSEE GRANET *Rendez-vous devant le musée à 13h50*

Atelier sur le Portrait

PETANQUE *Aidants / Aidés – tous niveaux*

Avec Eric - Bonne humeur assurée... Un jeu de lancer comme la Pétanque participe à l'amélioration de l'équilibre, à la prévention des chutes, travaille les praxies et le tonus musculaire.

REFLEXOLOGIE Palmaire *Aidants / Aidés*

Séance animée par Cécilia Longeau – Réflexologue.

La réflexologie se pratique sur tout le monde. Elle permet une harmonisation physique, psychique et émotionnelle.

Apprentissage de gestes à reproduire à domicile.

SPORT ADAPTE *Aidants / Aidés*

Avec Eric - Le sport adapté n'est pas un sport à part entière. C'est une approche qui permet à chaque personne de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités

SPORT SANTE – TENNIS DE TABLE (Ping Pong) *Aidants / Aidés Tous niveaux*

Avec Romain, éducateur tennis de table - FFTT Départ en minibus de l'association à 15h10 ou rendez vous sur place à 15h30

L'activité est accessible à tous. Elle prend en compte les pathologies des personnes à travers des cycles d'apprentissage adaptés. Elle leur permet de maintenir leur capacité physique et de renforcer leur sentiment d'appartenance à ce groupe.

Lieu de l'activité : Salle V. Andrieu – avenue Albert Couton 13290 Les Milles (à côté du Gymnase E.Castel)

VAMA Programme « Vivre avec la Maladie » *Aidés*

Ce programme s'adresse à toute personne qui se pose des questions sur sa maladie et éprouve le besoin d'être acteur de sa vie et de trouver des réponses et du soutien.

Mieux repérer ce qui peut aider à améliorer sa qualité de vie ; mieux se faire comprendre par son entourage ; améliorer sa confiance en soi pour poursuivre des activités ; retrouver du lien social.