

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 ou francealzheimerbdr@orange.fr

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

| | | |
|--|--|---|
| BALADE MENSUELLE Départ Aix | Avec Virginie Accessible à tous Balade le long de St Christophe-Rognes | 13h30 – 16h30 Vendredi 23 rdv Asso 13h15 Départ Aix |
| CAFE MEMOIRE - AIX | Animé par Eloise Gallo & Nicole Psychologue & bénévole Pour tous | 10h00-12h00 Café La Belle époque C.Mirabeau Jeudi 29 Aix |
| CAFE MEMOIRE - SALON | Animé par Romane Régnier Psychologue Pour tous | 14h00 – 16h00 Lundi 12 Salon |
| CHANT | Animé par Alice Marignane Art Thérapeute pour tous | 14h30 – 16h30 Jeudi 08 + Jeudi 22 Aix |
| CENTRE PHOTOGRAPHIQUE MARSEILLE | Visite Guidée & Atelier par un professionnel & Nicole-« Paysages usagés » Dix années d'observation des paysages marseillais... | 14h-16h30 rdv sur place à 13h50 Ou rdv Asso 13h00 départ minibus 13h15 Pour tous, Mercredi 14 |
| DANSE ADAPTEE - AIX | Avec Natalia pour tous Rendez-vous sur place | Jeudi 22 10h30 Pavillon Noir Aix |
| EQUITHERAPIE | Animé par des professionnels Médiation animale Pour aidés | 15h00 – 16h00 Haras des Templiers Lundi 12 Puyricard |
| HALTE RELAIS Jouques | Animation par une ergothérapeute Activités collectives couple aidantt/aidé | 10h00 – 12h00 Mercredi 28 Jouques |
| PEINTURE atelier - AIX | Exprimez-vous à travers la peinture sur le thème du paysage ; animé par un bénévole formé & Nicole pour tous | 14h – 16h00 Mercredi 28 Aix |
| PETANQUE - AIX | Animé par Eric Delouf pour tous | 14h30 – 15h45 Mardi 06 + Mardi 20 Aix |
| REFLEXOLOGIE – AIX | Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau | 14h30 – 16h00 Vendredi 16 Aix |
| SCRABBLE – AIX | Avec Raymonde Samarco Atelier pour tous | 14h30 – 16h30 Lundi 05 + Lundi 19 Aix |
| SPORT ADAPTE - AIX | Animé par Eric Delouf pour tous | 14h30-15h30 Vendredi 09 + Vendredi 23 Aix |
| TENNIS DE TABLE | Animé par 1 professionnel pour tous Le Monde du Ping Pong | 10h00 – 11h30 Mercredi 07 + Mercredi 21 Départ Asso 9h00 Retour 12h30 |

➔ **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-Marseille

***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 - FEVRIER 2024
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

Animé par un psychologue

LUNDI 05 FEVRIER

14H00 – 16H00

LUNDI 26 FEVRIER

14H00 – 16H00

RENDEZ-VOUS ACCUEIL ECOUTE

Pour les aidants et les aidés

LUNDI 05 FEVRIER

Sur rendez vous

LUNDI 04 MARS

= le 1^{er} lundi de chaque mois

ENTRETIEN INDIVIDUEL

Pour les aidants et les aidés

Avec un psychologue

Sur rendez vous

VAMA Vivre avec la Maladie

Programme à destination des aidés

Avec un psychologue

Renseignements & inscription
au 04 42 23 42 49

FORMATION DES AIDANTS

Pour les aidants

Avec un psychologue

Renseignements & inscription
au 04 42 23 42 49

NOUVEAU

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

Sur Inscription Mercredi 07 + 21 FEVRIER 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 capacités physiques et de renforcer leur sentiment d'appartenance à ce groupe. Fournir un Certificat médical.

● **Centre Photographique de MARSEILLE**

Avec le soutien de professionnels du centre photographique et de Nicole,

Visite guidée suivie d'un atelier : La fabrique à récits – Exposition « Paysages usagés »...Dix années d'observation Photographique et collaborative des paysages de la métropole marseillaise depuis le sentier de Grande randonnée GR 2013

Sur Inscription Mercredi 14 FEVRIER 14h-16h30 Rdv sur place à 13h50

NOS ACTIONS

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 + TENUE CONFORTABLE

Balade le long de la retenue d'eau Saint Christophe à Rognes

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.

CENTRE PHOTOGRAPHIQUE MARSEILLE *Priorité aux couples Aidant/aidé*

Avec le soutien de professionnels du centre et Nicole. Exposition Paysages Usagés ... Dix années d'observation photographique et collaborative des paysages de la métropole marseillaise depuis le sentier de grande randonnée GR 2013

Visite guidée suivie d'un atelier « la fabrique à récits ».

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.

PEINTURE Atelier *Aidants / Aidés – tous niveaux*

Exprimez-vous à travers la peinture lors d'1 atelier sur le thème du Paysage.

Animé par Baptiste – Bénévole formé et Nicole

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 un éducateur tennis de table - Départ en minibus de l'association à 09h00 ou rendez vous sur place à 9h50

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 : Club le monde du ping pong – 268 avenue de la Capelette – 13010 Marseille

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.