

## Programme des activités mois de janvier 2026 à Jouques

Inscriptions (obligatoires) au 04 42 23 42 49 ou par mail :

[contact13@francealzheimer.org](mailto:contact13@francealzheimer.org)

|                                                              |                                   |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mardi 9 janvier                                              | 11h/midi                          | <b>Sport adapté</b> pour tous. Places limitées à 8 personnes.<br>Atelier animé par Bozena.<br>Salle du Réal.                                         |
| Mardi 13 janvier                                             | 11h/midi                          | <b>Sport adapté</b><br>pour tous. Places limitées à 8 personnes.<br>Atelier animé par Bozena.<br>Salle des associations 3 boulevard de la République |
| Mercredi 14 janvier                                          | 10h/midi                          | <b>Groupe de parole</b> animé par Amélie psychologue.<br>Salle de la gare                                                                            |
| Mardi 20 janvier                                             | 11h/midi                          | <b>Sport adapté</b> pour tous. Places limitées à 8 personnes.<br>Atelier animé par Bozena.<br>Salle du Réal.                                         |
| Mardi 27 janvier                                             | 11h/midi                          | <b>Sport adapté</b> pour tous. Places limitées à 8 personnes.<br>Atelier animé par Bozena.<br>Salle du Réal.                                         |
| Mercredi 28 janvier                                          | 10h/midi                          | <b>Halte relais</b><br>Atelier animé par Amandine ergothérapeute et Chantal bénévole                                                                 |
| <b>Atelier mémoire pour les plus de 60 ans 1 mardi sur 2</b> |                                   |                                                                                                                                                      |
| Sur rendez-vous                                              |                                   |                                                                                                                                                      |
| Accueil écoute                                               | Sur rendez-vous avec une bénévole |                                                                                                                                                      |

## Programme des activités du mois de janvier 2026 Venelles

|                               |                                   |                                                                                            |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mardi 13 janvier              | 14h/16h                           | <b>Musicothérapie Chant</b> atelier animé par Claire (musicothérapeute). Pour tous.        |
| Tous les mardis<br>12 séances | 10h/11h30                         | <b>Sport adapté</b> pour tous<br>Activité physique et stimulation cognitive cf flyer joint |
| Mardi 27 janvier              | 9h30/11h30                        | <b>Réflexologie palmaire</b><br>Atelier animé par Cécilia (réflexologue) (Pour tous )      |
| Sur rendez-vous               |                                   |                                                                                            |
| Accueil écoute                | Sur rendez-vous avec une bénévole |                                                                                            |

## Programme des activités du mois de janvier 2026 Les Pennes Mirabeau

|                     |         |                                                                           |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| Vendredi 23 janvier | 14h/16h | Réflexologie plantaire en groupe. Groupe animé par Cécilia (réflexologue) |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|

## Activité physique et stimulation cognitive pour tous, 12 séances

|               |                                              |  |
|---------------|----------------------------------------------|--|
| Berre l'étang | Tous les mercredis de 11h à midi Flyer joint |  |
|---------------|----------------------------------------------|--|

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| Eguilles | Tous les vendredis de 11h15 à 12h15 Flyer joint |
| Velaux   | Tous les lundis de 11h à midi. Flyer joint      |