

# FA 29 *Secteur Sud*

## Agenda des activités 2ème semestre 2026



L'association France Alzheimer 29 est au service des familles confrontées à la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées et propose des actions d'écoute, d'information, d'orientation, de soutien psychologique et de détente.

Présente au plus près des personnes confrontées à la maladie, l'association France Alzheimer et maladies apparentées, propose des actions de proximité, collectives ou individuelles, pensées pour les personnes malades, les proches aidants et les familles.

Elles permettent à chacun de prendre conscience qu'il n'est ni isolé, ni seul dans cette situation mais également de trouver du soutien, des temps pour souffler et se ressourcer.

Elles aident les personnes malades à devenir acteur de leur maladie et apprendre à vivre avec, mais également aux personnes aidantes à mieux vivre la maladie au quotidien.

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique sur la maladie. Elle peut compter sur l'expertise et la force de 102 associations départementales et territoriales engagées au plus près des familles.

## Nos missions

- Accompagner et soutenir les familles concernées.
- Sensibiliser l'opinion et impliquer les pouvoirs publics.
- Contribuer au progrès de la recherche.
- Former les professionnels de santé.

### **PERMANENCES D'ÉCOUTE ET D'INFORMATION**

A l'antenne Sud Finistère de La Forêt Fouesnant : sur rendez-vous (contacter l'association)

A Quimper, Rosporden, Concarneau, Quimperlé, secteur Cap Sizun : sur rendez-vous (contacter l'association)

# ACTIONS POUR LES PERSONNES AIDANTES



## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Gratuit \*

Adhérents et non adhérents

Sur rendez-vous

Entretiens psychologiques individuels pour les aidants avec un.e psychologue en face à face, éventuellement au téléphone ou à domicile (5 entretiens sur toute la durée du parcours d'accompagnement).



## FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

Gratuit \*

Adhérents et non adhérents

Sur inscription

Trois formations possibles, animées par un.e psychologue et un.e bénévole :

- 14h de formation destinée aux aidants à domicile, pour mieux comprendre la maladie et connaître les aides possibles. L'accompagnement, la communication avec le proche malade et le rôle de l'aidant sont abordés ainsi que l'éventualité de l'entrée en institution et la vie en établissement.
- 10h de formation en EHPAD pour les personnes qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, accueilli dans l'établissement.
- 7h de formation complémentaire à la formation initiale, pour les aidants qui accompagnent un proche atteint de la maladie à corps de Lewy.

Plusieurs sessions par an dans tout le département.

Pour plus d'informations concernant les dates et les lieux ou nous faire part de vos besoins, contacter l'association.



## GROUPE DE PAROLE

Gratuit \*

Adhérents et non adhérents

Sur inscription

Cycle de 10 séances

Espace de soutien et d'écoute, animé par un.e psychologue, pour se rencontrer, échanger, partager. Accueil des personnes aidées possible à partir de 14h, à la "Remise du Moulin" en face du Centre Culturel

| LIEU      | JOUR ET HORAIRES                    | DATES                      | ADRESSE                          |
|-----------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| ROSPORDEN | 2ème mardi du mois de 14h30 à 16h30 | 08/09, 13/10, 10/11, 08/12 | Centre social "Chemins de Faire" |



## RELAXATION

Gratuit \*

Adhérents

Sur inscription

Atelier de **relaxation sonore** par le biais des effets sonores et vibratoires d'instruments tels que les bols tibétains ou les gongs. Animée par une professionnelle diplômée. Accueil des personnes aidées possible à partir de 14h, à la Remise du Moulin en face du Centre Culturel

| LIEU      | JOUR ET HORAIRES                       | DATES               | ADRESSE                                    |
|-----------|----------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| ROSPORDEN | Le 4ème mardi du mois de 14h15 à 15h15 | 22/09, 27/10, 24/11 | Centre Culturel<br>17, rue Alsace Lorraine |

### SOFA 29 - relaxation en ligne

L'atelier du mercredi propose des exercices simples pour apprendre à se détendre. Découvertes de différentes pratiques, comme le yoga doux, la méditation ou la sophrologie. L'objectif est d'apaiser l'esprit, de relâcher le corps et de mieux vivre ses émotions.

L'atelier du vendredi associe la sophrologie et les contes. Les contes aident à prendre du recul par rapport au quotidien. Ils permettent aussi de reconnaître ses ressources personnelles, parfois oubliées ou peu connues.

Animé par un professionnel diplômé.

| LIEU      | JOUR ET HORAIRES                                         | DATES                                       | ADRESSE            |
|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|
| FINISTERE | Les mercredis de 14h à 15h<br>Les vendredis de 10h à 11h | Toutes les semaines hors vacances scolaires | Visio (avec Teams) |

## ACTIONS POUR LES PERSONNES AIDÉES



### GROUPE D'ÉCHANGES ENTRE AIDÉS

Gratuit \*

Adhérents

Sur inscription

Cycle de 12 séances

Espace de soutien et d'écoute, animé par un.e psychologue, pour se rencontrer, échanger, partager entre personnes aidées.

| LIEU       | JOUR ET HORAIRES                        | DATES                                                  | ADRESSE                        |
|------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|
| CONCARNEAU | 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 16h | 01/09, 15/09, 06/10, 20/10, 03/11, 17/11, 01/12, 15/12 | Kerbalise<br>14 rue des Frênes |



## SORTIE DÉCOUVERTE

Avec participation

Adhérents

Sur inscription

Sortie découverte de notre région, randonnées, activités sportives et de loisirs, temps d'échange autour d'un repas, d'une pause-café... Accompagnée par un.e psychologue et des bénévoles. Participation demandée pour les repas au restaurant, pause-café et visites.

| LIEU          | JOUR ET HORAIRES                  | DATES                      | ADRESSE             |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------|
| FINISTÈRE SUD | 1er mercredi du mois de 11h à 16h | 02/09, 07/10, 04/11, 02/12 | Sorties extérieures |



## ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

Gratuit \*

Adhérents

Sur inscription

Exercices ciblés en groupe, stimule les différents types de mémoire (explicite, implicite, de travail, sémantique, épisodique, procédurale) ainsi que les fonctions exécutives et attentionnelles. Animé par un.e neuropsychologue ou un.e psychologue formé.e.

| LIEU       | JOUR ET HORAIRES                    | DATES                                                  | ADRESSE                                                    |
|------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| CONCARNEAU | 2 mardis par mois de 10h30 à 12h    | 08/09, 22/09, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 08/12        | Salle Kerbalise à Kerandon                                 |
| CONCARNEAU | 2 vendredis par mois de 10h30 à 12h | 04/09, 18/09, 02/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 11/12 | Salle Kerbalise à Kerandon                                 |
| QUIMPERLÉ  | 2 mardis par mois de 10h30 à 12h    | 01/09, 22/09, 06/10, 20/10, 03/11, 17/11, 01/12        | Maison des associations<br>salle n°2<br>2 rue de Coat Kaer |

## ACTIONS POUR LES FAMILLES



### HALTE-RELAIS

Gratuit \*

Adhérents

Sur inscription

La halte-relais offre un cadre serein pour accompagner en douceur le couple vers l'acceptation progressive d'aides extérieures. Au sein du même espace, le couple profite d'activités communes et partagées mais l'aidant peut aussi s'autoriser à prendre un temps pour lui.

| LIEU             | JOUR ET HORAIRES                   | DATES                      | ADRESSE                            |
|------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| QUIMPER          | 1 mardi par mois de 14h à 17h      | 22/09, 27/10, 24/11        | Salle de la mairie d'Ergué Armel   |
| PLONÉOUR-LANVERN | 1 mercredi par mois de 14h15 à 17h | 16/9, 14/10, 18/11, 16/12  | Espace "Raphalen"                  |
| BÉNODET          | 1 vendredi par mois de 14h30 à 17h | 25/09, 23/10, 20/11, 18/12 | Salle Venelle Notre Dame de la Mer |



### TENNIS DE TABLE

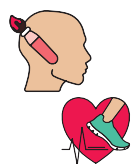
Gratuit \*

Adhérents

Sur inscription

Du "Ping contre Alzheimer" : tennis de table adapté pour les personnes malades. Encadré par un éducateur diplômé et des bénévoles.

| LIEU    | JOUR ET HORAIRES                          | DATES                                           | ADRESSE                                                                         |
|---------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| QUIMPER | 1er et 3ème mardis du mois de 10h à 11h30 | 01/09, 15/09, 06/10, 03/11, 17/11, 01/12, 15/12 | Halle des sports d'Ergué Armel<br>22, avenue Yves-Thépot<br>(près de l'hôpital) |



## ATELIER CRÉATIVITÉ ET SPORT ADAPTÉ

Gratuit \*

Adhérents

Sur inscription

Atelier d'activité physique adaptée et de créativité pour les personnes aidantes ou aidées.

| LIEU    | JOUR ET HORAIRES                   | DATES                      | ADRESSE                    |
|---------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| TRÉGUNC | Une séance par mois de 10h30 à 12h | 09/09, 14/10, 18/11, 16/12 | Chemin des Sables Kersidan |



## CAFÉ MÉMOIRE

Gratuit (hors consommation) \*

Adhérents et non adhérents

Libre

Animé par un.e psychologue et une équipe de bénévoles, le café mémoire offre un **espace convivial de partage, d'écoute, de soutien, d'informations et de détente**, à toutes les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée (malades, aidants et familles).

| LIEU                 | JOUR ET HORAIRES                            | DATES                                                  | Adresse                                            |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| TRÉGUNC / CONCARNEAU | 1 vendredi sur 2 de 14h30 à 17h             | 04/09, 18/09, 02/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 11/12 | Kerambourg Trégung                                 |
| PAYS DE QUIMPERLÉ    | 1er et 3ème mardis du mois de 14h15 à 16h30 | 01/09, 22/09, 06/10, 20/10, 03/11, 17/11, 01/12, 15/12 | Café des Sports<br>3 rue de Pont-Aven à Le Trévoux |



\* La réalisation et la **gratuité** de nos actions sont rendues possibles grâce au soutien et aux financements de l'Union Nationale France Alzheimer et de nos partenaires :



**Adhérer, c'est défendre** avec nous une cause qui nous tient à coeur

**Adhérer, c'est rendre visibles** les malades et leurs aidants

**Adhérer, c'est nous donner les moyens de soutenir** les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer

**Adhérer, c'est participer** à la vie de l'association



Adhésion possible  
sur helloasso



**Merci à tous nos adhérents et  
futurs adhérents**



Votre adhésion est valable pendant les 12 mois suivant le paiement de la cotisation (déductible des impôts). N'oubliez pas de la renouveler.

## CONTACT

📍 247 rue Jean Jaurès - 29200 BREST

☎ 02 98 44 90 27

@ secretariat29@francealzheimer.org

### Permanences et accueil téléphonique à Brest

Tous les jours du lundi au vendredi  
de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h



[www.francealzheimer.org/finistere](http://www.francealzheimer.org/finistere)



[www.facebook.com/FranceAlzheimer29](https://www.facebook.com/FranceAlzheimer29)

**Pour tout renseignement, demande de rendez-vous ou d'inscription à une activité,  
contacter l'association**