

LE LIEN

LE MAGAZINE D'INFORMATION
DE FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT

Janvier 2024

AGENDA des ACTIVITÉS



FRANCE
ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
34 HÉRAULT

3 rue Pagezy - 34000 Montpellier
Tél : 04 67 06 56 10

Zoom sur nos nouvelles activités en 2024

Séances découverte

Atelier « Lecture d'Aloïs » *Bédarieux*

Le vendredi 12 janvier de 14h à 16h

Atelier mensuel

Adapté de la méthode Montessori, cet atelier, animé par Susy Masats, bénévole psychopraticienne, vise à offrir une activité conviviale qui favorise le bien-être et les interactions sociales. Cette activité fait

appel aux compétences préservées (lecture) et elle stimule les fonctions cognitives comme l'attention, la concentration, la mémoire. En faisant appel aux souvenirs, aux réminiscences, cet atelier offre aux malades un moyen d'exprimer leurs émotions.

À la Médiathèque Max Rouquette, 19 av. Abbé Tarroux



Atelier couture « les petites mains d'Aloïs » *Béziers*



Le jeudi 1er février de 14h à 16h

Atelier bi-mensuel

Encadré par des bénévoles, cet atelier s'adresse au couple aidant/aidé et propose de créer des accessoires textiles (sacs, pochettes,

décorations...), suivant les capacités de chacun et à son propre rythme. C'est un moment de convivialité et d'échanges. **Dans nos locaux de Béziers, 46 avenue Georges Clémenceau**



Atelier cuisine *Béziers*

Le lundi 22 janvier de 10h à 13h30

Cet atelier est encadré par nos bénévoles et un animateur-cuisinier de « L'eau à la bouche », dans un cadre chaleureux et bienveillant. Avec au menu l'élaboration et la dégustation

de recettes simples et goûteuses. Le but de cet atelier est de maintenir la relation avec le malade, de cuisiner ensemble, de partager un moment de convivialité et de stimuler tous les sens.

À l'atelier culinaire "L'eau à la bouche" 6 rue de la Citadelle - Autres dates à venir

Halte-relais *Thézan-les-Béziers*

Le mercredi 21 février, de 14h à 17h - Mensuel

Séance animée par Nathalie Bellamy, psychologue et une équipe de bénévoles formés. La Halte-relais est un lieu de soutien, d'écoute, de compréhension et d'échanges à travers des temps d'activités, de sollicitation

et de convivialité, ouvert aux couples aidants/aidés. Plusieurs activités sont proposées ensemble ou séparément. La séance se conclut par un temps de partage et de convivialité autour d'un goûter. **Salle Polyvalente l'instant T, 2 rue Antoine de Saint Exupéry**



▲ Pour les ateliers et Halte-relais de **Béziers, Bédarieux** et **Thézan-les-Béziers** inscription au **04 67 11 43 12** ou par mail contact.beziers@francealzheimer.org (nombre de places limitées, réservé à nos adhérents)

Atelier jardinage *Montpellier*

Le lundi 26 février de 10h à 11h30

Atelier mensuel

Pour aider à apaiser les personnes touchées par la maladie, il existe des Interventions non médicamenteuses (INM), l'hortithérapie en fait partie. Elle permet de stimuler les 5 sens. Les effets positifs sont immédiats sur les malades. **Dans nos locaux, 3 rue Pagezy**



Atelier art-thérapie *Montpellier*

Le jeudi 29 février de 14h30 à 16h

Atelier bi-mensuel

L'art-thérapie fait partie des Interventions non médicamenteuses (INM). Cet atelier permet à la personne malade d'expérimenter, le temps de la séance, sa capacité à créer, alors qu'avant la maladie, elle ne s'y serait peut-être jamais autorisée. Outre le renforcement de l'estime de soi, cette activité présente d'autres atouts : elle améliore l'humeur et diminue l'anxiété et surtout, elle est source de plaisir. **Dans nos locaux, 3 rue Pagezy**



NOS PERMANENCES

23 lieux sur le département

Où rencontrer les bénévoles
de France Alzheimer Hérault ?

Permanences

Lieux

Horaires sur rendez-vous

Sur RDV
uniquement

SECTEUR DE BÉZIERS

46 avenue Georges Clémenceau - contact.beziers@francealzheimer.org

Tél : 04 67 11 43 12 - Mardi et jeudi de 9h-12h et 13h-16h30, mercredi 9h-12h, vendredi 13h30-17h

AGDE	La Calade - avenue du 8 Mai	1 ^{er} vendredi du mois de 14h à 17h
BÉDARIEUX	Centre Hospitalier - avenue Noémie Berthomieu (entrée côté maison de retraite)	1 ^{er} mercredi du mois de 14h à 17h
BÉZIERS	46 avenue Georges Clémenceau	Tous les lundis de 14 h à 17h
LAMALOU-LES-BAINS	Mairie - Salle des Permanences	4 ^e mardi du mois de 13h30 à 16h30
MURVIEL-LES-BÉZIERS	CC des Avants-Monts 27 bis rue de la République	2 ^e lundi du mois de 13h30 à 16h30
PÉZENAS	Maison de l'entreprise de Pézenas (CIAS) 4 place Frédéric Mistral	2 ^e jeudi du mois de 14h à 17h
ROUJAN	Mairie de Roujan	Tous les mardis de 14h à 17h
SÉRIGNAN	CCAS - 146 avenue de la Plage	1 ^{er} mercredi du mois de 10h à 12h
VALRAS-PLAGE	CCAS - 1 bd. Roger Audoux	1 ^{er} mardi du mois de 10h à 12h

Sur RDV
uniquement

SECTEUR DE MONTPELLIER

3 rue Pagezy - contact34@francealzheimer.org

Tél : 04 67 06 56 10 de 9h à 13h

CASTELNAU-LE-LEZ	Maison des Proximités Devois 315 avenue du Devois (bureau 1 ^{er} étage)	1 ^{er} mardi du mois de 15h à 17h
CASTRIES	Centre Lino Ventura - 50 avenue de la gare	1 ^{er} lundi du mois de 14h à 17h
CLERMONT-L'HÉRAULT	Agence départementale de la solidarité Place Jean Jaurès (bureau n°6)	2 ^e mercredi du mois de 9h30 à 11h30
GANGES	Maison des Services - av. du Mont Aigoual	2 ^e lundi du mois de 14h à 17h
GIGNAC	Salle de l'ancien couvent - place du Général Claparède (à côté de la gare routière)	1 ^{er} lundi du mois de 14h30 à 17h
LA GRANDE-MOTTE	Antenne de l'Agglomération du Pays de l'Or Place du 1 ^{er} octobre 1974	1 ^{er} vendredi du mois de 10h à 12h
LATTES	CCAS - 615 avenue de Montpellier	2 ^e mardi du mois de 10h à 12h
LODÈVE	3 rue Eugène Taly	Sur rendez-vous
LUNEL	Lieu à déterminer avec vous (sur RDV)	1 ^{er} lundi du mois de 14h à 16h
MAUGUIO	CIAS Pays de l'Or - bl. de la Démocratie	3 ^e vendredi du mois de 10h à 12h
MÈZE	Locaux de la Cavalerie - rue de l'Horloge	3 ^e lundi du mois de 14h à 17h
MONTPELLIER	3 rue Pagezy	Tous les lundis de 14h à 17h Tous les jeudis de 10h à 12h
PALAVAS-LES-FLOTS	Médiathèque St Exupéry - 44 av. de l'Etang du Grec ou CCAS - Hôtel de Ville	2 ^e jeudi du mois de 10h à 12h
SÈTE	Espace Victor Hugo, 20-22 av. Victor Hugo	3 ^e mercredi du mois de 9h à 12h

NOS ATELIERS

17 activités et des ateliers pour les personnes malades

Inscription obligatoire

Calendrier susceptible d'évoluer, téléphoner pour vous inscrire



ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

Des activités adaptées mobilisant les capacités cognitives préservées et favorisant la vie sociale.

MONTPELLIER GROUPE 1	Tous les mercredis de 10h à 12h du 10/01 au 20/02 (sauf le 27/03)	Guillaume BENES, Psychologue clinicien - Neuropsychologue
MONTPELLIER GROUPE 2	Tous les mardis de 10h à 12h du 09/01 au 26/03	Guillaume BENES, Psychologue clinicien - Neuropsychologue
NOUVEAU ST-GÉLY-DU-FESC	Tous les lundis de 10h à 12h, Début courant 1 ^{er} trimestre 2024	Guillaume BENES, Psychologue clinicien - Neuropsychologue
BÉZIERS GROUPE 1	Tous les mardis de 10h à 12h à partir du 09/01	Elodie CASCALES Neuropsychologue
BÉZIERS GROUPE 2	Le mardi tous les 15 jours de 14h30 à 16h30 à partir du 16/01	Elodie CASCALES Neuropsychologue
ST-JEAN-DE-VÉDAS	Tous les lundis de 10h à 12h, le 08/01, 15/01, 22/01, 29/01, 05/02, 26/02, 04/03, 11/03, 18/03 et 25/03	Gaëlle GUÉMAN, Neuropsychologue Place du Puits de Gaud, (2e étage avec ascenseur)



ATELIER À MÉDIATION ARTISTIQUE Ateliers de musicothérapie et d'activités artistiques adaptées à chacun qui s'appuie sur des processus créatifs et porte vers la relation à l'autre.

NOUVEAU MONTPELLIER (Art-thérapie)	Séance découverte le 29/02 Le jeudi de 14h30 à 16h, les 29/02, 14/03, 28/03, 04/04 et 25/04	Jacqueline ÉCHANIZ, Art thérapeute
MONTPELLIER (Musicothérapie)	Tous les jeudis de 10h à 11h30 à partir du 04/01	Marine DAURE, Musicothérapeute Association MHM "Musique & Handicaps Méditerranée"
MAUGUIO (Musicothérapie)	Tous les vendredis de 14h30 à 16h à partir du 12/01	Rémy RODRIGUEZ Animé par un Musicothérapeute, Association "MHM" à la MJC
BÉZIERS (Musicothérapie)	Tous les vendredis de 14h30 à 16h à partir du 12/01	Aline ALGUDO, Musicothérapeute
BÉZIERS (Ateliers créatifs)	Le mardi tous les 15 jours de 14h30 à 16h les 09/01	Bénévoles



ATELIER "Vivre Avec la Maladie d'Alzheimer" (VAMA)

Permet de s'approprier et mieux comprendre la maladie. Aide à améliorer la qualité de vie, mieux se faire comprendre par son entourage, améliore sa confiance en soi et crée du lien social...

MONTPELLIER	Les vendredis de 10h à 12h les 26/01, 02/02, 23/02, 08/03, 22/03 et 29/03	Aurore MILLET, Psychologue, et une bénévole
-------------	---	---



ATELIER "APA" : Activité Physique Adaptée Permet de pratiquer une activité physique bénéfique à la santé, de garder des liens sociaux et favorise le maintien de l'autonomie.

BÉZIERS : Gym douce	Le jeudi tous les 15 jours de 14h30 à 16h à partir du 11/01	Françoise POUVATCHY, Coach sportif diplômée, association Gym'Agine
MONTPELLIER	<ul style="list-style-type: none"> Tous les lundis de 14h30 à 15h30 à partir du 29/01 Tous les mercredis de 14h30 à 15h30 à partir du 10/01 	Animé par un Coach sportif diplômé Association Jouvence



MÉDIATION ANIMALE

L'équithérapie. Permet de gérer les émotions, reprendre confiance en soi, éveiller les sens, éprouver du bien-être en contact avec le cheval.

Inscription
obligatoire

FERRIÈRES-LÈS-
VERRERIES

Le jeudi tous les 15 jours de 14h à 15h30 :

- Groupe 1 : les 18/01, 01/02, 15/02, 29/02, 14/03 et 28/03, 11/04 et 25/04
- Groupe 2 : 25/01, 08/02, 07/03, 21/03, 18/04, 02/05, 16/05 et 30/05

Florence PRADIER
Domaine Mas Les Jasses

BÉZIERS et
LA GRANDE-MOTTE

Reprise des ateliers au printemps

12 solutions adaptées pour les aidants

Calendrier susceptible d'évoluer, téléphoner pour vous inscrire

Ouvert à
tout public
sur
inscription



GRUPE DE PAROLE

(ouvert à tous : adhérents et non-adhérents) Espace de soutien et d'écoute, animé par un psychologue, qui permet à chacun de s'exprimer et de partager son vécu et ses ressentis.

MONTPELLIER

Les mardis :

Groupe 1 de 14h30-16h30 les 23/01, 20/02 et 19/03 : spécial conjoints de personnes malades

Groupe 2 de 17h-19h les 23/01, 20/02 et 19/03 : spécial enfants de personnes malades

Guillaume BENES
Psychologue clinicien
Neuropsychologue

LODÈVE

Le 1^{er} mercredi du mois de 14h à 16h
les 03/01, 07/02, 06/03 et 03/04

Fabienne LUCAS, Psychologue
3 rue Eugène Taly

MONTFERRIER-SUR-LEZ

1 fois par mois le mardi de 17h30 à 19h30
Les 18/01, 15/02, 21/03 et 25/04

Aurore MILLET, Neuropsychologue
Espace culturel Le Devevou (salle 2)

SÈTE

1 fois par mois le mercredi de 14h30 à 16h
les 03/01, 07/02, 06/03 et 03/04

Gaëlle GUÉNAN, Psychologue
Maison de la Vie Associative
Espace Victor Meyer - 11 rue du
Moulin à Vent (petite salle de réunion)

BÉZIERS

Groupe spécial aidants : 1 fois par mois
le lundi de 10h à 12h le 15/01, 13/02 et
18/03

Groupe spécial malades : 1 fois par mois
le mercredi de 14h30 à 16h30 le 10/01,
07/02, 06/03

Nathalie BELLAMY, Psychologue
(à la maison de la vie associative
"Daniel Cordier", 2 rue Jeanne Jugan)

Élodie CASCALES
Neuropsychologue

BÉDARIEUX

1 fois par mois de 9h à 11h
les 11/01 et 28/03

Marie GERMA, Psychologue
La Talvera, 6 rue du Temple

PÉZENAS

1 fois par mois le lundi de 14h à 16h
les lundis : 15/01, 05/02, 04/03, 08/04

Ophélie MAIRET, Psychologue
Mairie de Pézenas
Salle à déterminer

THÉZAN-LÈS-BÉZIERS

1 fois par mois le vendredi de 10h à 12h et
13h30 à 15h30
les 12/01, 09/02 et le 08/03

Nathalie BELLAMY, Psychologue
Au centre Yvan Marty
Ancienne école communale

Les activités indiquées en vert sont ouvertes à tous : adhérents et non-adhérents
Celles en bleu sont réservées à nos adhérents à jour de leur cotisation.



ATELIER DE RELAXATION

Atelier de relaxation, sophrologie ou shiatsu (technique de massothérapie) pour la gestion du stress et des émotions.

Inscription obligatoire

MONTPELLIER (Shiatsu)	Le jeudi après-midi, bi-mensuel, séance de 1h. Sur RDV uniquement, nous contacter.	Alicia GONZALEZ Praticienne de Shiatsu
MONTPELLIER (Sophrologie)	Le vendredi de 14h30 à 16h à partir du 12/01 (sauf le 23/02)	Aurore SATGÉ Sophrologue
LODÈVE (Relaxation)	Le lundi de 10h à 11h30, bi-mensuel, les 15/01, 29/01, 05/02, 26/02, 11/03 et 25/03	Cécile NOPRE, Relaxologue Salle St Martin, en face du 73 rue Jacques Prévert
BÉZIERS (Sophrologie)	Le mercredi de 10h à 11h30, à partir du 10/01	Céline BORNOT Sophrologue

15 moments de partage et de répit pour les familles

Calendrier susceptible d'évoluer, téléphoner pour vous inscrire

Ouvert à tout public sur inscription



CAFÉ RENCONTRE (ouvert à tous : adhérents et non-adhérents)

Espace convivial d'informations, de rencontre, d'échange et de soutien, dans une atmosphère détendue et peu formelle. Débats en lien avec la maladie, animés par un psychologue.

BÉDARIEUX	Les jeudis de 15h à 17h les 18/01, 04/04 et 06/06	Marie GERMA, Psychologue La Talvera, 6 rue du Temple
BÉZIERS	Le mardi de 14h30 à 16h30 le 23/01	Élodie CASCALES, Psychologue "Monde du Macaron" 24 rue de la République
PÉZENAS	Le mardi de 15h à 17h les 13/02	Ophélie MAIRET, Psychologue Brasserie du soleil, 30 av. de Verdun (Carrefour Market - Galerie marchande)



HALTE-RELAIS

Espace convivial d'informations, de rencontre, d'échange et de soutien, dans une atmosphère détendue et peu formelle. Débats en lien avec la maladie, animés par un psychologue.

Inscription obligatoire

NOUVEAU

THÉZAN-LES-BÉZIERS	Le mercredi, 1 fois par mois, de 14h à 17h, les 21/02, 20/03 et 24/04	Nathalie BELLAMY, Psychologue et Bénévoles - Salle Polyvalente l'instant T 2 rue Antoine de Saint Exupéry
--------------------	---	--



ART, CULTURE ET ALZHEIMER

« Balade d'Aloïs » : sortie culturelle adaptée mêlant visite guidée et atelier encadré par nos bénévoles

Dans tout le département de L'HÉRAULT	Différentes dates tout au long de l'année : nous contacter	Bénévoles (lieu différent pour chaque sortie)
---------------------------------------	--	--



DANSE MOUVEMENT THÉRAPIE

Basé sur la danse et le mouvement, cet atelier est un excellent moyen de se dépenser, de se relaxer et de s'amuser. Animé par une psychothérapeute de DMT (Danse Mouvement Thérapie)

MONTPELLIER	Les lundis tous les 15 jours de 10h à 12h, à partir du 08/01	Paula GRECH, Psychothérapeute DMT - association "Musique & Handicaps Méditerranée"
-------------	--	--



ACTION DE CONVIVIALITÉ

Inscription obligatoire

Sortie pédestre encadrée par un psychologue. Moment d'échange, de ressourcement en contact avec la nature.

PIC SAINT-LOUP

Le lundi tous les 15 jours, sur inscription, de 10 à 12h. Reprise le 15/01 (lieu de la sortie précisé à l'inscription)

Mélanie ROQUES, Psychologue et Bénévoles, Secteur Pic Saint-Loup



Temps convivial encadré par nos bénévoles : jeux de société, chant, coloriage (mandala), promenade...

GIGNAC

Le 1^{er} lundi de chaque mois, sur inscription, de 14h30 à 17h.
Les 08/01, 05/02, 04/03 et 08/04

Bénévoles
Salle de l'ancien couvent
Place du Général Claparède

LUNEL

Le lundi tous les 15 jours, de 14h à 17h, sur inscription. Les 08/01, 22/01, 05/02, 19/02, 04/03, 18/03, 08/04 et 22/04

Bénévoles
Salle de la cafeteria, EHPAD C.H.
Lunel, rue Bruno Brunel



« **Les petites mains d'Aloïs** » : atelier de couture et de création textile encadré par des bénévoles.

NOUVEAU

BÉZIERS

Séance découverte le 01/02

Le jeudi tous les 15 jours, de 14h à 16h, les 01/02, 15/02, 29/02, 14/03, 28/03 et 11/04

Bénévoles
Dans nos locaux



Atelier de cuisine encadré par un animateur-cuisinier et des bénévoles. Réalisation de plats et dégustation.

NOUVEAU

BÉZIERS

Le lundi 22 janvier de 10h à 13h30. Autres dates à suivre.

Animateur-cuisinier et Bénévoles
Atelier Culinaire "L'eau à la bouche" 6 Rue de la Citadelle



Atelier « Lecture d'Aloïs » : atelier conviviale autour de la lecture qui favorise le bien-être et les interactions sociales et offre aux malades un moyen d'exprimer leurs émotions

NOUVEAU

BÉDARIEUX

Séance découverte le 12/01

Le 2^e vendredi du mois, de 14h à 16h
Les 12/01, 09/02 et 08/03

Bénévoles
Médiathèque de Bédarieux,
19 av. Abbé Tarroux



Atelier jardin thérapeutique pour stimuler les mécanismes cognitifs, ainsi que la mémoire affective et sensorielle.

NOUVEAU

MONTPELLIER
Atelier de jardinage

Le lundi, 2 fois par mois, de 10h-11h30
Séance découverte le 26/02, puis les 11/03, 25/03, 08/04, 22/04, 06/05

Sonia TRINQUIER,
Ingénieur agronome
Dans nos locaux

Séance découverte le 26/02

MONTPELLIER
Reprise des ateliers le 5 mars

Mardi et vendredi de 10h-11h30 :
Quartier LEMASSON (Jardin de Mosaïque) 12 allée du parc tastavin
• Jeudi de 10h-11h30 : Quartier des GRISETTES (Jardin partagé du Mas Nougier) 411, Agriparc du Mas Nougier

Sonia TRINQUIER,
Ingénieur agronome
Association "Mosaïque des Hommes et des Jardins"
Adhésion à l'association en sus (20€/an)
Inscription : 06 10 30 85 47



À VÉLO SANS ÂGE

Découvrir La Grande Motte confortablement installés, en toute sécurité, dans un **triporteur**.

LA GRANDE-MOTTE

Le 2^e lundi du mois de 14h30 à 17h

Chantal PHELUT & Bénévoles
Association "À vélo sans âge"