

LE LIEN

LE MAGAZINE D'INFORMATION
DE FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT

Septembre 2026

Programme des activités

Septembre - Décembre 2026



FRANCE
ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
34 HÉRAULT

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

NOS PERMANENCES Accueil, informations, orientations pour tous

Permanences	Lieux	Horaires sur rendez-vous
SECTEUR DE BÉZIER Tél : 04 67 11 43 12		Mardi, mercredi, jeudi (de 9h-12h30 et 13h30-17h), vendredi (13h30-17h)
AGDE	La Calade - av. du 8 Mai	1 ^{er} vendredi du mois de 14h à 17h
ALIGNAN-du-VENT	Centre socio-culturel	Sur RDV
BÉDARIEUX	Centre Hospitalier - av. Noémie Berthomieu (entrée côté maison de retraite)	1 ^{er} mercredi du mois de 14h à 17h
BÉZIER	46 av. Georges Clemenceau	Sur RDV
CH de BÉZIER	Centre hospitalier - rue Valentin Haüy	1 ^{er} mardi du mois de 14h à 16h
LAMALOU-lès-BAINS	Mairie - Salle des Permanences	4 ^e mardi du mois de 13h30 à 16h30
MURVIEL-lès-BÉZIER	France Services - 27 bis av. de la République	Sur RDV
PÉZENAS	Centre Social Ambroise Crozat 10 rue Massillon	2 ^e jeudi du mois de 14h à 17h
SÉRIGNAN	CCAS - 146 av. de la Plage	Sur RDV
VALRAS-PLAGE	CCAS - 1 bd. Roger Audoux	Sur RDV
VILLENEUVE-lès-BÉZIER	CCAS - 34 bis bd. Gambetta	1 ^{er} mercredi du mois de 14h à 16h

Sur RDV
uniquement**SECTEUR DE MONTPELLIER** Tél : **04 67 06 56 10** Lundi à vendredi (de 9h à 13h et de 14h à 17h)

CASTELNAU-le-LEZ	Maison des Proximités Devois 315 av. du Devois (bureau 1 ^{er} étage)	Sur RDV
CASTRIES	Centre Lino Ventura - 50 av. de la gare	Sur RDV
CLERMONT-L'HÉRAULT	Agence départementale de la solidarité Pl. Jean Jaurès (bureau n°6)	2 ^e mercredi du mois de 9h30 à 11h30
FRONTIGNAN	Maison des Séniors Vincent Giner 30 rue Anatole France	2 ^e mercredi du mois de 14h à 17h
GANGES	Maison des Services - av. du Mont Aigoual	Sur RDV
GIGNAC	Salle de l'ancien couvent - pl. du Général Claparède (à côté de la gare routière)	1 ^{er} lundi du mois de 14h30 à 17h
GRABELS	CCAS de Grabels - Maison Commune 1 pl. Jean Jaurès	3 ^e mardi du mois de 9h à 11h
JACOU	Mairie - 9, pl. Frédéric Mistral	Sur RDV
JUVIGNAC	CCAS - Espace Claude Lévi-Strauss Pl. du Soleil - 533 rue Jupiter	1 ^{er} lundi du mois de 9h à 12h
LA GRANDE-MOTTE	Antenne de l'Agglomération du Pays de l'Or Pl. du 1 ^{er} octobre 1974	1 ^{er} vendredi du mois de 10h à 12h
LATTES	CCAS - 615 av. de Montpellier	2 ^e mardi du mois de 10h à 12h
LE CRÈS	CCAS - 19 av. des Cévennes	Sur RDV
LODÈVE	3 rue Eugène Taly	Sur RDV
LUNEL	Espace Vauban, bâtiment de la CPTS (anciennement Croix Rouge) - av. Général de Gaulle	Le 2 ^e et 4 ^e vendredi de 14h30 à 17h30
MARSEILLAN	Bureau (à côté de la salle des mariages) - Mairie	2 ^e mardi du mois de 9h à 12h
MAUGUIO	MJC , 527 Av. du 8 Mai 1945	3 ^e vendredi du mois de 10h à 12h
MÈZE	La Cavalerie n°3 - 3 impasse Nègre	3 ^e lundi du mois de 14h à 17h
MONTPELLIER	3 rue Pagézy	→ Tous les lundis de 14h à 17h → Tous les jeudis de 10h à 12h
PALAVAS-lès-FLOTS	CCAS - Hôtel de Ville 16 bl. Maréchal Joffre	1 ^{er} mercredi du mois de 14h à 16h
PÉROLS	CCAS Mairie Annexe - rue G. Barnoyer	1 ^{er} mercredi du mois de 10h à 12h
POUSSAN	Espace Saint-Roch - 4 Chemin des Frères	2 ^e mardi du mois de 9h à 12h
SÈTE	Espace Victor Hugo - 20-22 av. Victor Hugo	3 ^e mardi du mois de 9h à 12h
ST-CLÉMENT-de-RIVIÈRE	Mairie - av. de Bouzenac	3 ^e mardi du mois de 9h à 12h
VILLENEUVE-lès-MAGUELONE	CCAS - 101 bl. des Ecoles	2 ^e lundi du mois de 14h à 17h

Sur RDV
uniquement

NOS ACTIVITÉS

POUR LES PERSONNES MALADES

19 activités et des ateliers pour ralentir l'évolution de la maladie

Inscription obligatoire



ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

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

Cycle de 6 mois

BÉZIERS GROUPE 1	Les mardis de 10h à 12h du 01/09 au 22/12	Elodie CASCALES Neuropsychologue
BÉZIERS GROUPE 2	Les mardis, bi-mensuel, de 14h à 16h du 01/09, 15/09, 29/09, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 08/12 et 22/12	Elodie CASCALES Neuropsychologue
MONTPELLIER GROUPE 1	Les mercredis de 10h à 12h du 02/09 au 23/12	Guillaume BENES, Psychologue clinicien - Neuropsychologue
MONTPELLIER GROUPE 2	Les mardis de 10h à 12h du 01/09 au 22/12	Guillaume BENES, Psychologue clinicien - Neuropsychologue
MONTPELLIER GROUPE 3	Les lundis de 14h30 à 16h30 du 31/08 au 21/12	Guillaume BENES, Psychologue clinicien - Neuropsychologue
ST-GÉLY-DU-FESC	Les lundis de 10h à 12h du 31/08 au 21/12	Guillaume BENES, Psychologue clinicien - Neuropsychologue Salle de réunion Maurice Bousquet
ST-JEAN-DE-VÉDAS	Les lundis de 10h à 12h, du 18/09 au 18/12	Antoine FRUQUIERE, Neuropsychologue Salle des Granges, Place du Puits de Gaud, (2e étage avec ascenseur)
TOURBES	Les 1 ^{er} lundi et 2 ^e mardi de chaque mois de 14h30 à 16h30, les 08/09, 14/09, 12/10, 27/10, 09/11, 17/11, 07/12 et 14/12	Ophélie MAIRET, Psychologue Salle de la bibliothèque du Foyer rural, 5 rue du Verdier



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.

Cycle de 6 mois

BÉZIERS (Musicothérapie)	Les jeudis de 14h à 15h30 du 03/09 au 17/12	Aline ALGUDO, Musicothérapeute
BÉZIERS (Ateliers créatifs)	Les mardis, bi-mensuel, de 14h à 16h du 08/09 au 22/12	Bénévoles
BÉDARIEUX (Musicothérapie)	Les vendredis, bi-mensuel, de 14h à 15h30 les 11/09, 02/10, 16/10, 06/11, 13/11 et 04/12	Dominique CHAPUIS, Musicothérapeute Salle de la paroisse, 4 rue F. Fabre
MONTPELLIER (Musicothérapie)	Les jeudis de 10h à 11h30 du 03/09 au 17/12	Rémy RODRIGUEZ, Musicothérapeute clinicien, Association "MusCaris"
MAUGUIO (Musicothérapie)	Les vendredis de 14h30 à 16h du 04/09 au 18/12	Rémy RODRIGUEZ, Musicothérapeute clinicien, Association "MusCaris" à la MJC, 527 Av. du 8 Mai 1945



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.

Inscription
obligatoire

Cycle
de
6 mois

LUNEL (APA - Gym douce et ludique)	Nous consulter	Léa VERDIER, enseignante APA Salle de la cafeteria, EHPAD C.H. Lunel, rue Bruno Brunel
MONTPELLIER (APA - Gym douce et ludique)	Les mercredis de 14h30 à 16h du 02/09 au 16/12 (sauf jours fériés)	Baptiste RENAUDIN, enseignant APA Association Jouvence
MONTPELLIER (Marche santé)	Les vendredis de 14h à 16h du 04/09 au 18/12 (sauf jours fériés)	Baptiste RENAUDIN, enseignant APA Association Jouvence Divers parcs et espaces nature de l'agglomération de Montpellier



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.

FERRIÈRES-LÈS- VERRERIES	Les jeudis, bi-mensuel, de 14h à 15h30, les 17/09, 01/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12 et 17/12	Florence PRADIER, équithérapeute Domaine Mas Les Jasses
LATTES	- Les lundis, bi-mensuel, de 15h à 16h30, les 14/09, 28/09, 05/10, 12/10, 02/11, 16/11, 30/11 et 14/12 - Les jeudis, bi-mensuel, de 14h à 15h30, les 17/09, 24/09, 08/10, 15/10, 05/11, 19/11, 03/12 et 17/12	Laetitia RENAUD, équithérapeute Centre hippique Saint-Pierre Route de Palavas

POUR LES AIDANTS

17 activités pour prévenir l'épuisement psychologique et physique

Inscription
obligatoire



ATELIER DE RELAXATION

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

Cycle
de
6 mois

BÉZIERS (Sophrologie)	Les mercredis de 10h à 11h30, du 02/09 au 23/12	Céline BORNOT Sophrologue
LODÈVE (Relaxation)	Les lundis, de 10h à 11h30 du 07/09 au 21/12 (sauf vacances scolaires)	Cécile NOPRE, Relaxologue Salle St Martin, en face du 73 rue Jacques Prévert
MONTPELLIER (Qi Gong)	Les lundis de 11h à 12h, à partir du 07/09 au 21/12	Céline BOUSSIER Praticienne de Qi Gong
MONTPELLIER (Shiatsu)	Les lundis séance de 1h. Sur RDV uniquement. Nous contacter	Céline BOUSSIER Praticienne de Shiatsu
MONTPELLIER (Sophrologie)	Les vendredis de 10h à 11h30 du 04/09 au 18/12	Julia GUTH Sophrologue
SÉRIGNAN (Sophrologie)	Les lundis de 14h à 15h30 du 07/09 au 21/12	Céline BORNOT, Sophrologue Espace Joseph Viennet
ST-ANDRÉ-DE-SANGONIS (Qi Gong)	Les mercredis de 10h à 11h30. du 09/09 au 16/12 (sauf les 21 et 28/10)	Françoise NAVEL, Praticienne de Qi Gong. Maison intergénérationnelle Paulette Ayot

Calendrier susceptible d'évoluer, téléphonez pour vous inscrire



GROUPE 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.

Ouvert à
tous sur
inscription

BÉZIERS	<u>Groupe spécial aidants</u> : 1 fois par mois le lundi de 10h à 12h les 21/09, 19/10, 16/11 et 11/12 <u>Groupe spécial malades</u> : le mardi de 14h30 à 16h30 les 25/08, 22/09, 20/10 et 01/12	Nathalie BELLAMY, Psychologue Maison de la Vie Associative* Élodie CASCALES Neuropsychologue *Maison de la Vie Associative Daniel Cordier, 2 rue Jeanne Jugan
BÉDARIEUX	1 fois par mois le mardi de 15h à 17h les 15/09, 13/10, 10/11 et 08/12	Marie GERMA, Psychologue La Talvera, 6 rue du Temple ou Cabinet de Marie GERMA
LUNEL	1 fois par mois le jeudi de 14h30 à 16h30 les 17/09, 15/10 (de 9h30 à 11h30), 05/11 et 10/12	Manon REQUENA, Neuropsychologue Maison de santé, 391 bd St Claire (salle de réunion au-dessus de la pharmacie, entrée porte grise, ascenseur)
MONTFERRIER-SUR-LEZ	Nous consulter	Aurore MILLET, Neuropsychologue
MONTPELLIER	<u>Groupe spécial conjoints aidants</u> : 1 fois par mois le mardi, de 14h30-16h30 les 22/09, 20/10, 24/11 et 22/12 — <u>Groupe spécial enfants aidants</u> : 1 fois par mois le mardi, de 17h à 19h, les 22/09, 20/10, 24/11 et 22/12	Guillaume BENES Psychologue clinicien Neuropsychologue
PÉZÈNAS	1 fois par mois le mardi de 15h à 17h les 01/09, 06/10, 03/11 et 01/12	Ophélie MAIRET, Psychologue 9 rue Louis Blanc (petite salle n°2)
SÈTE	1 fois par mois le mercredi de 14h30 à 16h les 02/09, 07/10, 04/11 et 02/12	Gaëlle GUÉNAN, Psychologue Maison de la Vie Associative Espace Victor Meyer - 11 rue du Moulin à Vent (petite salle de réunion)
THÉZAN-LÈS-BÉZIERS	1 fois par mois le vendredi de 10h à 12h de 13h30 à 15h30, les 25/09, 23/10, 20/11 et 18/12	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.

Envie de devenir bénévole ? Rejoignez-nous !

Actuellement, nous recherchons plus particulièrement des bénévoles pour les communautés de communes de : Agde, Bassin de Thau, Bédarieux, Clermont l'Hérault, Ganges, Lamalou, Lodève, Lunel, Métropole de Montpellier, Pézenas...



**Vous êtes
intéressé(e) ?
Contactez-nous
au
04 67 06 56 10**

POUR LES FAMILLES

16 moments pour rompre l'isolement sociale et se détendre



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.

Ouvert à tous sur inscription

AGDE	Le mardi 15/09 de 14h30 à 16h30	Ophélie MAIRET, Psychologue Le Voilis, 27 Bd Front de Mer
PÉZENAS	Le mardi 20/10 de 14h30 à 16h30 et le lundi 7/12 de 10h à 12h	Ophélie MAIRET, Psychologue Brasserie du soleil, 30 av. de Verdun (Carrefour Market - Galerie marchande)
LAMALOU	Le mardi 22 septembre de 15h à 17h	Marie GERMA, Psychologue Café Belleville, 1 av. Charcot
VALRAS-PLAGE	Le lundi de 14h30 à 16h30 les 14/09, 12/10, 09/11 et 07/12	Damien DELONCA, Psychologue Café Mira-Mar, Bd Jean Moulin



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

THÉZAN-LES-BÉZIER	Le mercredi, 1 fois par mois, de 14h à 17h, les 09/09, 07/10, 04/11 et 02/12	Nathalie BELLAMY, Psychologue et Bénévoles - INSTANT T Salle Yvan Marty
MONTPELLIER Halte Répit Détente Alzheimer (HRDA)	Tous les mardis et jeudis de 14h à 17h	Bénévoles Croix-Rouge et FAH 2 rue Xavier Dezeuze (TRAM 5)



ART, CULTURE ET ALZHEIMER

« Balade d'Aloïs » : sortie adaptée mêlant visite guidée et atelier, encadrés par nos bénévoles.

Visites organisées dans tout le département de L'HÉRAULT	Visites guidées en après-midi : → Visite du château de Flaujergues → Visite du musée Paul Valéry et du MIAM à Sète → Visite du musée Raissac de la faïence → « Le petit paradis » à Vendargues	Bénévoles D'autres visites seront programmées tout au long de l'année, nous
--	--	--



ACTION DE CONVIVIALITÉ

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

BÉDARIEUX	Le vendredi, 1 fois par mois à 14h, sur inscription. Du 25/09 au 18/12	Bénévoles Salle de la paroisse, 4 rue F. Fabre
GIGNAC	Le 1 ^{er} lundi de chaque mois de 14h30 à 17h, sur inscription. Les 07/09, 05/10, 02/11 et 07/12	Bénévoles Sorties extérieures
LODÈVE	Le dernier jeudi de chaque mois de 14h à 16h, sur inscription. Les 24/09, 29/10 et le 26/11	Bénévoles 3 rue Eugène Taly
LUNEL	Les lundis, bi-mensuel, de 14h30 à 17h, sur inscription. Du 14/09 au 14/12	Bénévoles Salle de la cafeteria, EHPAD C.H. Lunel, rue Bruno Brunel



Atelier rencontre, cuisine (Réalisation de plats et dégustation)
& floral : encadré par nos bénévoles.

Inscription
obligatoire

ALIGNAN-DU-VENT

Le jeudi, 1 fois par mois (Cuisine de
10h à 16h30 - Temps convivial de 14h à
16h30) les 15/10, 19/11 et 17/12

Association Alignan Solidarité
Salle des jeunes, centre socio-culturel

SÉRIGNAN

Atelier floral le jeudi 22/10

Bénévoles

VILLENEUVE-LÈS-BÉZIERS

Atelier cuisine le vendredi 18/12

Nous consulter



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

BÉDARIEUX

Le vendredi, 1 fois par mois, de 14h à
16h, les 18/09, 09/10, 20/11 et 11/12

Suzy GOBIN, Psychologue
Médiathèque de Bédarieux, 19 bis
av. Abbé Tarroux



Atelier « Bien être » : mini soins du visage pour les aidants suivis de massages légers des
mains et avant-bras pour les aidés.

VALRAS-PLAGE

Le mercredi, 1 fois par mois, de 14h à
16h30, les 28/10, 18/11 et 09/12

Bénévoles
Au CCAS



SÉJOUR VACANCES DÉPARTEMENTAUX

Encadré par nos bénévoles spécialement formés : séjours vacances de 5 jours, visites
guidées, promenades, jeux... Activités spécifiques pour les aidés le matin.

Dans l'HÉRAULT

→ La Grande-Motte : du 21 au 25/09
→ Balarus-les-Bains : du 12 au 16/10

Bénévoles

La formation des aidants Essentielle pour mieux vivre avec la maladie

Plus de
3000 aidants
l'ont déjà
suivie



Ce PARCOURS

D'ACCOMPAGNEMENT

des **AIDANTS** (PAA) est composé
de **5 MODULES** de 3 heures chacun,
animé par un(e) neuropsychologue et
un(e) bénévole de l'association, formés
spécifiquement pour cette action.

Ce parcours gratuit est ouvert à tous
les aidants qui accompagnent leur proche
malade diagnostiqué et peut être renouvelé
chaque année.

Un moment précieux pour obtenir des
réponses à toutes vos interrogations et
connaître toutes nos activités de soutien des
personnes malades et des familles.

Calendrier des formations prévues à la rentrée 2026

- ◆ **Montpellier**, les mardis après-midi
(à partir du 15/09) et samedis après-midi
(à partir du 03/10).
- ◆ **Clermont l'Hérault**, calendrier en cours
- ◆ **Frontignan**, les vendredis après-midi
(à partir du 18/09)
- ◆ **Béziers**, les samedis matin
(à partir du 26/09).

Renseignements et inscription : au **04 67 06 56 10**
ou par email : secretariat34@francealzheimer.org

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.

LE LIEN • 7