

Février 2026

SEJOURS VACANCES



JOURNÉE TYPE...

Voici, à titre d'exemple, une journée type d'un séjour DÉTENTE.

MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
PETIT-DÉJEUNER Bessoin d'aide pour le lever, la toilette ou le coucher ? Précisez-le bien dans votre dossier d'inscription.	DÉJEUNER Grâce à l'accompagnement de nos bénévoles, retrouvez le plaisir d'un repas partagé au restaurant.	DÎNER Le dîner est toujours pris au restaurant de l'hôtel.
10h - 12h À CHACUN SON ACTIVITÉ Les aidants sont libres et profitent d'un moment pour eux. Les bénévoles s'occupent des personnes malades et profitent ensemble d'activités diverses (jeux, activités manuelles, gym douce, etc.).	14h - 15h TEMPS LIBRE Idéal pour faire une sieste, se reposer ou faire ce que vous souhaitez.	SOIRÉE Jeux, films, quiz, soirées musicales, soirées festives, etc. (selon le séjour et pour ceux qui le souhaitent).
	15h - 18h ACTIVITÉS DE L'APRÈS-MIDI TOUS ENSEMBLE Jeux, balades, excursions, tournois, chants, etc. Un petit coup de fatigue ? Un bénévole prendra le relais. Un petit coup de blues ? Un autre sera toujours à votre écoute.	Vous pensiez être seuls, mais c'est tout un réseau bien organisé qui est à vos côtés pour vous soutenir et vous permettre de profiter de belles vacances.
	18h - 19h TEMPS LIBRE	

Renseignements à l'association

Et si vous partiez ensemble ?

Parce que vous avez le droit au repos, au rire et à l'évasion, France Alzheimer propose des séjours uniques conçus pour briser l'isolement.

Pourquoi choisir ces séjours ?

- Le Relais sans la rupture : contrairement aux structures classiques, vous partez ensemble. Pas de séparation douloureuse, juste un changement de décor sécurisant.
- La Liberté pour l'Aidant : des bénévoles et des professionnels prennent le relais pour les soins et les activités. Vous pouvez enfin lire un livre, faire une sieste ou une balade, l'esprit léger.
- La Joie pour le Malade : ateliers mémoire ludiques, sorties adaptées et surtout, un regard bienveillant qui ne juge jamais.
- Le Partage : Rencontrez d'autres familles qui vivent la même réalité. On y échange des astuces, des rires et, parfois, quelques larmes qui font du bien.

OÙ PARTIR ?

17 SÉJOURS,
15 DESTINATIONS



À noter : les séjours s'entendent hors transport, les excursions sont non contractuelles.

POINT INFO

Art & Culture : Prochaines visites



Musée de l'ALAT et de l'hélicoptère

Arènes de Dax

Cathédrale de Dax

Parc Botanique du Sarrat

Petit train de Dax

ATRIUM "Décor et envers du Décor"

Splendid de Thermes

Ouvert à tous
GRATUIT pour les adhérents

Dates à définir

Renseignements et inscription :

05-58-98-80-88

Montants de l'APA en 2026 :

Plafonds et Conditions

L'APA à domicile est calculée à partir d'un plafond mensuel du plan d'aide, fixé selon le niveau de perte d'autonomie (GIR).

en 2026, les montants maximums de l'APA à domicile sont les suivants :

- **GIR 1 : 2080,33 € / mois**
- **GIR 2 : 1682,30 € / mois**
- **GIR 3 : 1215,99 € / mois**
- **GIR 4 : 811, 52 € / mois**



Calcul de l'APA à domicile : ticket modérateur et revenus

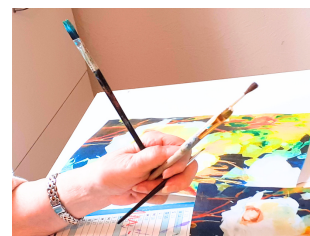
L'APA à domicile est calculée en fonction du **montant du plan d'aide effectivement utilisé** (heures d'aide à domicile, portage de repas, téléassistance,...). A ce montant, le département applique une **participation financière** du bénéficiaire, aussi appelée **ticket modérateur** : c'est la part qui reste à votre charge selon vos ressources.

Le niveau de participation dépend de vos ressources mensuelles :

- **revenus < ou = 933,89 € / mois : 0% de participation** (aucun ticket modérateur)
- **revenus entre 933,90 € et 3439,31 € / mois :**
participation progressive de 0% à 90% du mont du plan d'aide
- **revenus > 3439,31 € / mois :** participation fixée à **90 %** du montant du plan d'aide.

Ce mécanisme permet d'ajuster le mont d'APA versé au plus près de la situation de chacun : plus les revenus augmentent, plus le reste à charge progresse, dans la limite de 90%

L'ART thérapie



Redonner des Couleurs à l'Instant Présent : L'Art-Thérapie et Alzheimer

Face à l'oubli, il reste la trace. Si la maladie d'Alzheimer fragilise la mémoire et le langage, elle n'efface pas la sensibilité créative. L'art-thérapie s'impose aujourd'hui comme un accompagnement non-médicamenteux essentiel pour améliorer la qualité de vie des aidés.

Pourquoi l'art-thérapie ?

L'objectif n'est pas de produire une œuvre esthétique, mais de stimuler les capacités préservées à travers la peinture, le modelage ou le dessin. C'est une parenthèse de liberté qui offre des bénéfices concrets :

- **Une communication retrouvée** : quand les mots s'échappent, les formes et les couleurs prennent le relais pour exprimer une émotion ou un souvenir.
- **La réduction de l'anxiété** : l'acte créatif favorise un état de concentration apaisant, diminuant l'agitation et les troubles du comportement.
- **La revalorisation de soi** : réussir à créer quelque chose procure un sentiment de fierté indispensable pour lutter contre le sentiment d'échec lié à la maladie.
- **La stimulation sensorielle** : manipuler des matières (peinture, pinceaux, pastels, crayons) réactive la mémoire sensorielle et la motricité fine.

" L'art est un langage qui parle directement au cœur, là où la mémoire ne peut plus aller. "

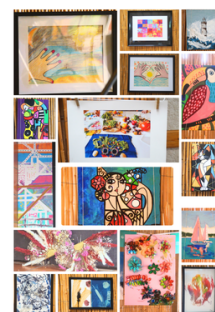
Un pont entre le malade et ses proches

L'art-thérapie permet aussi de changer le regard sur la maladie. En admirant une création, la famille ne voit plus seulement "le malade", mais un artiste, une personne encore capable d'étonner et de s'exprimer.

Envie d'en savoir plus ?

L'art-thérapie s'adapte à chaque étape de la maladie pour offrir un espace de dignité et de plaisir.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre !



Mme Lola C. nous a quittés en ce mois de décembre 2025.

Nous témoignons toute notre sympathie à Francis, son époux, ses enfants et sa famille.

FEVRIER



Lundi	2	10h - 11h	Musico-Thérapie	Biscarrosse			
Mardi	3	11h - 12h	Musico-Thérapie	Dax	14h - 15h	Gym Adaptée	Dax
					15h - 16h	Convivialité	
Vendredi	6	9h - 12h	Art-Thérapie	Dax	14h - 16h	At. Créatif et Cognitif	Dax
Lundi	9	10h - 11h	Musico-Thérapie	Biscarrosse	14h - 16h	At. à Mobilisation cognitive	Dax
Mardi	10	11h - 12h	Musico-Thérapie	Dax	14h - 15h	Gym Adaptée	Dax
					15h - 16h	Halte Relais	
Jeudi	12				14h30 - 16h30	Art-Thérapie	Biscarrosse
Vendredi	13			Dax	14h - 16h	At. Créatif et Cognitif	Dax
Samedi	14	10h - 12h	Permanence	Biscarrosse			
Lundi	16	10h - 11h	Musico-Thérapie	Biscarrosse	14h - 16h	At. à Mobilisation cognitive	Dax
Mardi	17	11h - 12h	Musico-Thérapie	Dax	14h - 15h	Gym Adaptée	Dax
					15h - 16h	Halte Relais	
Mercredi	18				14h30 - 16h30	Permanence	Mimizan
Vendredi	20	9h - 12h	Art-Thérapie	Dax	14h - 16h	At. Créatif et Cognitif	Dax
Lundi	23	10h - 11h	Musico-Thérapie	Biscarrosse			
Mardi	24	11h - 12h	Musico-Thérapie	Dax	14h - 15h	Gym Adaptée	Dax
					15h - 16h	Convivialité	
Vendredi	27	9h - 12h	Art-Thérapie	Dax	14h - 16h	At. Créatif et Cognitif	Dax
					14h30 - 16h30	Art-Thérapie	Biscarrosse

INFO PRATIQUES

DAX	05-58-98-80-88
BISCARROSE	06-87-65-52-73
Permanence	Café de l'Orme
Art-thérapie	Espace du 14 juillet
Musicothérapie	1500 av. G. Latécoère
MIMIZAN	06-87-65-52-73
Permanence	12b, av. J. Rostand



PERMANENCES TELEPHONIQUES

AIRE SUR L'ADOUR

Mardi 9h30 - 11h30 Gérard
07-80-43-93-06

SOUSTONS

Du lundi au vendredi 9h - 17h Nathalie
06-68-38-12-59

France Alzheimer Landes
12, rue de la Ferté - 40100 Dax
05-58-98-80-88

Scannez le QR Code
pour en savoir plus !

