

➔ POUR NOS ADHERENTS AIX -SALON –MARSEILLE – JOUQUES – VENELLES...

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS au 04 42 23 42 49 ou contact13@francealzheimer.org

* Programme sous réserve d'un nombre minimal de participants INSCRITS

BALADE MENSUELLE Départ Aix	Avec Virginie, Accessible aux marcheurs Balade Domaine Puyloubier PREVOIR PICNIC + EAU + CHAPEAU	10h00-16h00 Vendredi 31	<u>rdv Asso 9H50</u> <u>Départ Aix</u>
CAFE MEMOIRE - AIX	Animé par Eloise Gallo & Nicole Priorité couples aidant/aidé	10h00-12h00 Jeudi 23	<u>Café La Belle époque C.Mirabeau</u> Aix
CAFE MEMOIRE - SALON	Animé par Romane Régnier Psychologue Pour tous	14h00 – 16h00 Lundi 13	Salon
CHANT	Animé par Alice Marignane Art Thérapeute pour tous	14h30 – 16h30 Jeudi 16 + Jeudi 30	Aix
DANSE ADAPTEE - AIX	Avec Natalia pour tous	Lundi 13 mai 10h30	<u>rdv au Pavillon Noir</u>
EQUITHERAPIE	Animé par des professionnels Médiation animale Pour aidés	15h00 – 16h00 Lundi 06	<u>Haras des Templiers</u> Puyricard
HALTE RELAIS Jouques	Animation par une ergothérapeute Activités collectives Couple aidant/aidé	10h00 – 12h00 Mercredi 29	Jouques
MUSEE GRANET - AIX	Patricia-professionnelle et Nicole vous proposent un atelier Sculpture Priorité couples aidant/aidé	14h-16h Mercredi 22	<u>RDV devant le musée à 13h50</u> Aix
PEINTURE atelier - AIX	Exprimez-vous à travers la peinture sur le thème Villes & Villages ; animé par Baptiste & Nicole pour tous	14h – 16h00 Mercredi 29	Aix
PETANQUE - AIX	Animé par Eric Delouf pour tous	Mardi 14 + 28 14h30-15h45	Aix
REFLEXOLOGIE – AIX	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	14h00 – 16h00 Vendredi 24	Aix
SCRABBLE – AIX	Avec Raymonde Samarco pour tous	Lundi 13 + 27 14h30 – 16h30	Aix
SPORT ADAPTE - AIX	Animé par Eric Delouf pour tous	Vendredi 17 + 31 14h30-15h30	Aix
TENNIS DE TABLE	Animé par 1 professionnel pour tous Le Monde du Ping Pong	Départ Asso 9h00 Retour 12h30 Mercredi 15 + Mercredi 29 10h-11h30	
VISITE AIX MEDIEVALE & AIX ANTIQUE	Un guide professionnel et Nicole vous proposent une visite guidée à travers Aix priorité couples aidant/aidé	Mardi 21 14h à 16h	<u>RDV a 13h50 sur la place de l'Archevêché</u> Aix

➔ Pour les ACTIONS PROGRAMMEES* DE TYPE SOUTIEN,

* Seules les personnes inscrites reçoivent « en main propre » le calendrier de l'atelier.

*SOUTIEN AUX PERSONNES MALADES -SOUTIEN AUX AIDANTS- SOUTIEN AUX AIDANTS et/ou AIDÉS

Au profit de notre Association,

- L'évènement « **RACEDAY Se surpasser- Epreuves sportives** » soutient la Maladie d'Alzheimer.

L'association tiendra un stand le **Dimanche 19 Mai 2024**
à **Châteauneuf les Martigues (cf flyer)** *Inscription offerte à nos adhérents

- **Exposition Peinture Samedi 18 mai 2024**

12H à 19H Au club la Belle époque - 4 avenue de Grassi – Aix en Provence

L'ASSOCIATION SERA FERMEE LES 1^{er}, 8, 9, 10, et 20 MAI

NOS ACTIONS

ACCUEIL ECOUTE *Pour tous Aix en Provence, Marseille, Jouques, Venelles*

Informations sur la maladie, les aides financières et humaines et sur les actions de l'association

ATELIER MEMOIRE *Aidés*

Les ateliers de mobilisation cognitive sont une réponse au besoin exprimé par les personnes à un stade débutant de la maladie ou modéré, de pouvoir travailler leur mémoire. Sollicitation cognitive, valorisation et sollicitation sociale.

BALADE *Aidants / Aidés autonomes ou Aidants seuls*

accessible aux marcheurs

Avec Virginie,

Balade à Puyloubier PICNIC + EAU + TENUE CONFORTABLE + CHAPEAU

CAFE MEMOIRE *Priorité aux couples Aidants / Aidés*

Le café mémoire est un espace de rencontre convivial et libre, ouvert à tous. Temps d'échanges, détendus autour d'une boisson.

DANSE ADAPTEE *Pour tous au PAVILLON NOIR - Atelier Danse adaptée animé par Natalia Naidich, enseignante artistique*

Natalia vous propose un atelier de danse ouvert aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap et aux aidants.

ENTRETIEN INDIVIDUEL

A la demande des proches aidants en grande souffrance et qui désirent trouver une écoute et un soutien personnalisés. Cette approche va permettre de s'exprimer et parler de son ressenti.

EQUITHERAPIE *Aidés* Le cheval comme partenaire et médiateur pour proposer des actions ludiques, sportives et valorisantes.

L'équithérapie a pour objectif l'accompagnement de la personne vers un mieux-être psychique et le développement de ses qualités relationnelles.

FORMATION DES AIDANTS *Aidants Aix, Marseille, Salon*

La formation des aidants est axée sur l'accompagnement de la personne dans sa vie quotidienne à domicile. Des informations sont données sur les aides, la maladie et des solutions de répit.

GROUPE DE PAROLE *Aidants*

Espace de soutien et d'écoute qui permet à chacun de s'exprimer et de partager son vécu et ses ressentis Soutien face à l'isolement, au désarroi ou à la souffrance des familles accompagnant un proche malade.

HALTE RELAIS *Jouques - Pour le couple Aidants/Aidés*

Avec Amandine Szanto et des bénévoles

Permettre aux personnes malades et à leurs proches de sortir de chez eux et de rompre l'isolement. Partager ensemble des temps de convivialité et de loisirs.

MUSEE GRANET Atelier SCULPTURE *Priorité aux Couples Aidant/aidé*

Exprimez-vous à travers lors d'1 atelier sculpture Animé par une professionnelle du Musée et Nicole

PEINTURE Atelier *Aidants / Aidés – tous niveaux*

Exprimez-vous à travers la peinture lors d'1 atelier sur le thème Villes & villages - Animé par Baptiste – Bénévole formé et Nicole

PETANQUE *Aidants / Aidés – tous niveaux*

Avec Eric -Bonne humeur assurée... Un jeu de lancer comme la Pétanque participe à l'amélioration de l'équilibre, à la prévention des chutes, travaille les praxies et le tonus musculaire.

REFLEXOLOGIE Palmaire *Aidants / Aidés*

Séance animée par Cécilia Longeau – Réflexologue.

La réflexologie se pratique sur tout le monde. Elle permet une harmonisation physique, psychique et émotionnelle.

Apprentissage de gestes à reproduire à domicile.

SPORT ADAPTE *Aidants / Aidés*

Avec Eric - Le sport adapté n'est pas un sport à part entière. C'est une approche qui permet à

chaque personne de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités

SPORT SANTE – TENNIS DE TABLE (Ping Pong) *Aidants / Aidés Tous niveaux*

Avec un éducateur tennis de table - Départ en minibus de l'association à 09h00 ou rendez vous sur place à 9h50

L'activité est accessible à tous. Elle prend en compte les pathologies des personnes à travers des cycles d'apprentissage adaptés. Elle leur permet de maintenir leur capacité physique et de renforcer leur sentiment d'appartenance à ce groupe.

Lieu de l'activité : Club le monde du ping pong – 268 avenue de la Capelette – 13010 Marseille

VAMA Programme « Vivre avec la Maladie » *Aidés*

Ce programme s'adresse à toute personne qui se pose des questions sur sa maladie et éprouve le besoin d'être acteur de sa vie et de trouver des réponses et du soutien.

Mieux repérer ce qui peut aider à améliorer sa qualité de vie ; mieux se faire comprendre par son entourage ; améliorer sa confiance en soi pour poursuivre des activités ; retrouver du lien social.

VISITE GUIDEE AIX MEDIEVALE & AIX ANTIQUE *Priorité aux couples aidant/aidé*

Rendez-vous sur la place de l'archevêché – Dans le quartier de la cathédrale, la visite propose une découverte de ce qu'était la ville d'Aix eau Mouen-Age. Parcours accompagné d'un livret-jeu explicatif représentant chacune des étapes abordées (plan, remparts, tour, vie quotidienne, cathédrale, art roman, gothique...- Animé par un guide professionnel et Nicole

NOS ACTIONS SUR SALON DE PROVENCE - MAI 2024

SUR INSCRIPTION au 04 42 23 42 49 ou par mail

contact13@francealzheimer.fr

● A LA MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE DE SALON DE PROVENCE

GROUPE DE PAROLE

Pour les aidants

Animé par un psychologue – Romane Régnier

LUNDI 06 MAI 14H00 – 16H00
LUNDI 21 MAI 14H00 – 16H00

CAFE MEMOIRE

* lieu à confirmer

Pour les aidants et les aidés

LUNDI 13 MAI 14H00 – 16H00

ENTRETIEN INDIVIDUEL

Pour les aidants et les aidés

Avec un psychologue

Sur rendez vous

FORMATION DES AIDANTS

Pour les aidants

Avec un psychologue

Renseignements & inscription
au 04 42 23 42 49

NOUVEAU

● **TENNIS DE TABLE – SALON DE PROVENCE - pour tous**

Sur Inscription Jeudi 02 + 16 Mai + 23 mai 14h-15h30

L'activité est accessible à tous. Elle prend en compte les pathologies des personnes à travers des cycles d'apprentissage adaptés. Elle leur permet de maintenir leurs capacités physiques et de renforcer leur sentiment d'appartenance à ce groupe. Fournir un Certificat médical.

NOUVEAU

● **ATELIER CUISINE – SALON DE PROVENCE - pour tous**

Sur Inscription MARDI 28 mai 14h30-17h30

Au profit de notre Association,

● L'évènement « **RACEDAY Se surpasser- Epreuves sportives** »
soutient la Maladie d'Alzheimer.

L'association tiendra un stand le **Dimanche 19 Mai 2024**
à **Châteauneuf les Martigues (cf flyer)** *Inscription offerte à nos adhérents

● **Exposition Peinture Samedi 18 mai 2024**

12H à 19H Au club la Belle époque - 4 avenue de Grassi – Aix en Provence

L'ASSOCIATION SERA FERMÉE LES 1^{er}, 8, 9, 10, et 20 MAI

NOS ACTIONS SUR MARSEILLE - MAI 2024
SUR INSCRIPTION au 04 42 23 42 49 ou par mail
contact13@francealzheimer.fr

● **A LA MAISON DEPARTEMENTALE DES AIDANTS – 15 PLACE DE LA JOLIETTE – 13002 MARSEILLE**

GROUPE DE PAROLE	Animé par un psychologue	
Pour les aidants	LUNDI 06 MAI	14H00 – 16H00
	LUNDI 27 MAI	14H00 – 16H00
RENDEZ-VOUS ACCUEIL ECOUTE	LUNDI 06 MAI	Sur rendez vous
	LUNDI 03 JUIN	
Pour les aidants et les aidés	= le 1 ^{er} lundi de chaque mois	
ENTRETIEN INDIVIDUEL	Avec un psychologue	Sur rendez vous
Pour les aidants et les aidés		
VAMA Vivre avec la Maladie	Avec un psychologue	Renseignements & inscription
Programme à destination des aidés		au 04 42 23 42 49
FORMATION DES AIDANTS	Avec un psychologue	Renseignements & inscription
Pour les aidants		au 04 42 23 42 49

● **Au club « LE MONDE DU PING PONG » - MARSEILLE**

Sur Inscription Mercredi 15 + 29 MAI 10h-11h30

L'activité est accessible à tous. Elle prend en compte les pathologies des personnes à travers des cycles d'apprentissage adaptés. Elle leur permet de maintenir leurs capacités physiques et de renforcer leur sentiment d'appartenance à ce groupe. Fournir un Certificat médical.

Au profit de notre Association,

● ***L'évènement « RACEDAY Se surpasser- Epreuves sportives » soutient la Maladie d'Alzheimer.***

L'association tiendra un stand le Dimanche 19 Mai 2024 à Châteauneuf les Martigues (cf flyer) *Inscription offerte à nos adhérents

● ***Exposition Peinture Samedi 18 mai 2024***

12H à 19H Au club la Belle époque - 4 avenue de Grassi – Aix en Provence

L'ASSOCIATION SERA FERMEE LES 1^{er}, 8, 9,10, et 20 MAI

Le jardin de Marie

EXPOSITION

Marie Manoukian



Samedi 18 mai de 12h à 19h

4 avenue de Grassi (bd Jean Jaurès) Aix-en-Provence

Entrée libre – Buffet offert

Vente de tableaux au profit de l'Association France Alzheimer



Avec la collaboration du Club du 3^{ème} âge
La Belle Epoque

PARTENAIRE OFFICIEL DE FRANCE ALZHEIMER

RACEDAY

SE SURPASSER

ÉDITION 2

TERRAIN DU SUPERCROSS
19 MAI 2024
CHATEAUNEUF LES MARTIGUES

COURSE ADULTE FUN
RACEDAY
ACCESSIBLE POUR TOUS

COURSE ÉLITE
RACE
COMPET

FINALE NOCTURNE
2000€
CASH PRIZE

- 5 KM ET +30 OBTACLES !
- PARCOURS KIDS
- SHOW FEU D'ARTIFICE



INSCRIPTIONS SUR WWW.RACEDAY.FR



PARTENAIRE OFFICIEL DE FRANCE ALZHEIMER



RACEKIDS

SE SURPASSER

ÉDITION 2

TERRAIN DU SUPERCROSS
19 MAI 2024
CHATEAUNEUF LES MARTIGUES



TARIF KIDS : 12€



WWW.RACEDAY.FR



PARTENAIRE OFFICIEL DE FRANCE ALZHEIMER

RACEDAY

SE SURPASSER

ÉDITION 2

TERRAIN DU SUPERCROSS
19 MAI 2024
CHATEAUNEUF LES MARTIGUES



COURSE POUR TOUS
DE 15 À 99 ANS !
PARCOURS KIDS DÈS 4 ANS

INSCRIPTIONS SUR WWW.RACEDAY.FR INSTAGRAM @RACEDAYFRANCE

