

Villa Rambot – 32 av Sainte victoire  
13100 Aix en Provence 04.42.23.42.49 [contact13@francealzheimer.org](mailto:contact13@francealzheimer.org)

➔ **POUR NOS ADHÉRENTS AIX -SALON –MARSEILLE – JOUQUES – VENELLES...**

**INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS au 04 42 23 42 49 ou [contact13@francealzheimer.org](mailto:contact13@francealzheimer.org)**

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

<b>BALADE MENSUELLE</b> Départ Aix	Avec Virginie, Accessible aux marcheurs Balade à Aups : le village et le sentier des grottes <i>Prévoir picnic + eau + chapeau</i>	10h00-16h00 <b>Vendredi 28</b>	rdv Asso 09h50 Départ Aix
<b>CAFE MEMOIRE - AIX</b>	Animé par Eloise Gallo & Nicole Psychologue & bénévole	10h00-12h00 <b>Jeudi 20</b>	Café La Belle époque C.Mirabeau Aix
<b>CAFE MEMOIRE - SALON</b>	Animé par Romane Régnier Psychologue <i>Pour tous</i>	14h00 – 16h00 <b>Lundi 10</b>	Salon
<b>CHANT</b>	Animé par Alice Marignane Art Thérapeute <i>pour tous</i>	14h30 – 16h30 <b>Jeudi 13 + Jeudi 27</b>	Aix
<b>DANSE ADAPTEE - AIX</b>	Avec Natalia <i>pour tous</i> Rendez-vous sur place	<b>Mercredi 19 10h30</b> Rendez-vous sur place	<b>Pavillon Noir</b> Aix
<b>EQUITHERAPIE</b>	Animé par des professionnels Médiation animale <i>Pour aidés</i>	<b>Lundi 03 + Lundi 17</b>	Haras des Templiers <b>Puyricard</b>
<b>HALTE RELAIS Jouques</b>	Animation par une ergothérapeute Activités collectives couple aidant/aidé	10h00 – 12h00 <b>Mercredi 26</b>	Jouques
<b>PETANQUE - AIX</b>	Animé par Eric Delouf <i>Pour tous</i>	<b>Mardi 11 + Mardi 25</b>	14h30 – 15h45
<b>REFLEXOLOGIE – AIX</b>	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	14h00 – 16h00 <b>Vendredi 14</b>	Aix
<b>SCRABBLE – AIX</b>	Avec Raymonde Samarco <i>pour tous</i>	<b>Lundi 10 + Lundi 24</b>	14h30 – 16h30
<b>SOCIO-ESTHETIQUE - AIX</b>	Apprentissage par un professionnel Soin des mains & Soin du visage (cf pièce jointe) <i>Pour tous</i>	Groupe 1 2 matinées de 10h00-12h00 Groupe 2 14h00-16h00 <b>Mercredi 19 + Mercredi 26</b>	
<b>SPORT ADAPTE – AIX ⚠</b>	Animé par Eric Delouf <b>!! ATTENTION, CHANGEMENT DE JOUR ET D'HEURE !!</b>	9h30-10h30 <b>Mercredi 12 + Mercredi 26</b>	<i>pour tous</i> Aix
<b>TENNIS DE TABLE</b>	Animé par 1 professionnel Le Monde du Ping Pong <i>pour tous</i>	10h–11h30 <b>Mercredi 12 + Mercredi 19</b>	Départ Asso 9h00 Retour 12h30
<b>VISITE JARDIN VENDÔME</b>	L'art des jardins, Histoire du jardin avec un guide Priorité couple aidant/aidé	14h00 – 16h00 <b>Mardi 18</b>	rdv Pavillon Vendôme 13h50
<b>VISITE CŒUR D'AIX</b>	Un guide nous raconte Aix au XVII et XVIII siècle priorité couple aidant/aidé	14h00 - 16h00 <b>Mardi 25</b>	rdv Place de l'hôtel de ville 13h50
<b>VISITE HISTORIQUE OPERA DE MARSEILLE</b>	Un guide vous raconte son histoire, ses codes,... Priorité couple aidant/aidé	14h–15h30 <b>MARDI 2 JUILLET</b>	départ asso 13h20 en minibus

➔ **AUTRES ACTIONS PROGRAMMEES\* DE TYPE SOUTIEN :**

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

**\*SOUTIEN AUX PERSONNES MALADES :** Atelier Mémoire Aix

VAMA Vivre Avec la Maladie Aix-Marseille

**\*SOUTIEN AUX AIDANTS :** Formation des aidants Aix - Salon - Marseille

Groupe de Parole Aix - Salon - Marseille

Entretiens Individuels Aix-Salon-Marseille

**\*SOUTIEN AUX AIDANTS et/ou AIDÉS :** Rendez-vous Accueil Ecoute

Aix, Marseille, Jouques, Venelles, Les Pennes Mirabeau, Septèmes les Vallons, Puyricard...

## 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 AUPS : le village et le sentier des grottes **EAU + TENUE CONFORTABLE + CHAPEAU + PIQUE NIQUE**

### **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* à la MEJANES et/ou 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.

### **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.

### **SOCIO-ESTHETIQUE** *Aidants*

En collaboration avec Estime, nous vous proposons des séances de socio-esthétique. Un ensemble de soins de beauté ou de bien-être

présentés par des professionnels. Apprentissage de soins des mains et de soins du visage. Atelier en 2 séances, groupe 1 les matins et

groupe 2 les après-midis.

### **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.

### **VISITES GUIDEES Découvertes** *Priorité aux couples Aidants / Aidés*

*le cœur d' Aix aux XVII & XVIII siècles , l'architecture, le repérage des différents styles ...*

*Le jardin du pavillon Vendôme : l'histoire du jardin à la française ...*

*L'opéra de Marseille : visite du lieu, son histoire, son architecture, ses codes, son fonctionnement...*

**NOS ACTIONS SUR MARSEILLE - JUIN 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**

Pour les aidants

Animé par un psychologue

**LUNDI 10 JUIN 14H00 – 16H00**

**LUNDI 24 JUIN 14H00 – 16H00**

**RENDEZ-VOUS ACCUEIL ECOUTE**

Pour les aidants et les aidés

**LUNDI 03 JUIN**

**LUNDI 01 JUILLET**

Sur rendez vous

= le 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois

**ENTRETIEN INDIVIDUEL**

Pour les aidants et les aidés

Avec un psychologue

Sur rendez vous

**VAMA Vivre avec la Maladie**

Programme à destination des aidés

Avec un psychologue

Renseignements & inscription  
au 04 42 23 42 49

**FORMATION DES AIDANTS**

Pour les aidants

Avec un psychologue

Renseignements & inscription  
au 04 42 23 42 49

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

**Sur Inscription**

**Mercredi 12 + 26 JUIN 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.

● **VISITE HISTORIQUE DE L'OPERA DE MARSEILLE**

**EN JUILLET**

**Sur Inscription**

**Mardi 2 JUILLET**

**14h00 – 15h30**

**Rdv sur place à 13h50**

**Priorité aux couples aidants/aidés,**

Un guide vous raconte l'histoire, l'architecture, les codes de l'Opéra...



## **NOS ACTIONS SUR SALON DE PROVENCE - JUIN 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 03 JUIN 14H00 – 16H00**

**LUNDI 17 JUIN 14H00 – 16H00**

#### **CAFE MEMOIRE**

*\* lieu à confirmer*

Pour les aidants et les aidés

**LUNDI 10 JUIN**

**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**

Pour les couples,

**NOUVEAU**

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

**Sur Inscription**

**Jeudi 13 + 20 juin**

**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 18 juin 14h30-17h30**