

→ POUR NOS ADHÉRENTS 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 <i>Journée = Pique nique + Eau</i>	Avec Virginie, Accessible aux marcheurs Visite de Saint Chamas, centre, vestiges...	Possibilité de Rdv sur place à St Chamas Vendredi 16 ou Départ asso aix 10h00
BILLARD	Animé par 1 professionnel du Billard Club Phocéan Places limitées Pour les aidés (aidants suivant dispo)	10h-12h Départ Asso 9h00 Retour 12h30 Jeudi 15 + 22
CAFE MEMOIRE AIX	Animé par Eloise Gallo & Nicole Psychologue & bénévole/couple aidant/aidé	10h-12h Café La Belle époque C.Mirabeau Jeudi 22 AIX
CHANT AIX	Animé par Alice pour tous	Jeudi 15 14h30-16h30 AIX
CHANT NOUVEAU les Pennes Mirabeau	Animé par une musicothérapeute	Mardi 27 14h-16h Les Pennes Mirabeau
CHANT VENELLES	Animé par une musicothérapeute	Mardi 20 14h-16h Venelles
DANSE ADAPTEE AIX	Animé par Natalia pour tous Rendez-vous sur place	Jeudi 15 10h30 Pavillon Noir Rendez-vous sur place AIX
DEAMBULATION dans AIX	Découverte de la ville d'Aix en Pce avec 1 médiatrice culturelle & Nicole	14h-15h30 RDV PLACE de l'ARCHEVECHE Mardi 13 couple aidant/aidé AIX
EQUITHERAPIE PUYRICARD	Animé par des professionnels Médiation animale Haras des templiers Pour aidés	Lundi 05 + 19 Groupe inscrit 15h-16h Jeudi 22 Groupe inscrit 16h30-17h30
HALTE RELAIS JOUQUES	Animée par Amandine Szanto - Ergothérapeute AVEC PIQUE NIQUE	11h00 – 13h00 dans le parc du Couloubreau Mercredi 28 aidant/aidé JOUQUES
MUSEE DES TAPISSERIES à AIX	Visite des tapisseries en particulier celles représentant Don Quichotte Avec 1 médiatrice culturelle et Nicole	14h-15h30 RDV SUR PLACE au musée Mardi 06 couple aidant/aidé AIX
PETANQUE	Animé par Eric Delouf Pour tous Sur inscription places limitées 12 pers	Mardi 06+13+20+27 14h30-16h00 AIX
PEINTURE-DESSIN Atelier	Avec Blandine, Exprimez-vous à travers la peinture:La Provence, Fontaines et Fleurs	Mercredi 07+28 14h00-16h00 AIX Pour tous
REFLEXOLOGIE AIX	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	14h00 – 16h00 Vendredi 23 AIX
REFLEXOLOGIE NOUVEAU les Pennes Mirabeau	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	14h00 – 16h00 Vendredi 09 Les Pennes Mirabeau
REFLEXOLOGIE VENELLES	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	Reprise en juin Venelles
SCRABBLE AIX	Avec Jacqueline & Justine pour tous	Lundi 05 + 26 14h30-16h30 AIX
SOPHROLOGIE AIX	Avec Sophie Canals Aidants -aidants/aidés *Participation pour 7 séances 20 € 1 pers / 25€ le couple	Mardi 29 avril 14h00-15h30 AIX + Mardis 06+13+20+27 mai (+mardis 03+06 juin)
SPORT ADAPTE AIX CHANGEMENT JOUR & HORAIRE	Animé par Eric Delouf pour tous Sur inscription Places limitees 6/8 pers	9h45 – 10h45 Mercredi 7+14+21+28 AIX
TENNIS DE TABLE	Animé par 1 professionnel pour tous Le Monde du Ping Pong	10h-11h30 Départ Asso 9h00 Retour 12h30 Mercredi 07 + 21

→ 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 & VAMA Vivre Avec la Maladie d'Alzheimer

*SOUTIEN AUX AIDANTS : Formation des aidants, GPSE Epuisement de l'aidant, Groupe de parole, Entretiens

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

Aix, Marseille, Jouques, Venelles, Les Pennes Mirabeau, Septèmes les Vallons, Puyricard, Allauch, Peypin Cadolive, La Bouilladisse, ...

NOS ACTIONS

ACCUEIL ÉCOUTE *Pour tous Aix en Provence, Marseille, Jouques, Venelles, Puyricard, Septèmes les Vallons, Les Pennes Mirabeau, Allauch, Peypin* 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 JOURNEE *Aidants / Aidés autonomes ou Aidants seuls, accessible aux marcheurs* **PIQUE NIQUE + EAU** Avec Virginie, Saint Chamas Visite du centre, des vestiges...

CAFE MEMOIRE *Couples Aidant/Aidé*

Le café mémoire est un espace de rencontre convivial et libre. 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* **Ce mois-ci, pique nique dans le parc du Couloubleau**

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.

PEINTURE-DESSIN Atelier *Pour tous*

Séance animée par Blandine – Bénévole formée. Matériel fourni

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.

SOPHROLOGIE *Aidants Aidants/aidés*

La sophrologie permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie

Une participation vous sera demandée pour les 7 séances, 20 euros pour 1 personne et 25 euros pour le couple.

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

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.

***BILLARD** *Aidés Tous niveaux (aidants selon place)*

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

Lieu de l'activité : Billard Club Phocéan - 16 rue du docteur Acquaviva - 13004 Marseille

***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

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.