

→ 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 village de Cucuron & pique nique au Parc de la Fontaine Mary Rose à Grans	Possibilité de Rdv sur place Vendredi 18 ou Départ asso aix 10h00
CAFE MEMOIRE AIX	Animé par Eloise Gallo & Nicole Psychologue & bénévole/couple aidant/aidé	10h-12h Café La Belle époque C.Mirabeau Jeudi 17 AIX
CHANT AIX	Animé par Alice pour tous	Jeudi 10 + 24 14h30-16h30 AIX
CHANT VENELLES	Animé par une musicothérapeute	Mardi 15 14h-16h Venelles
DANSE ADAPTEE AIX	Animé par Natalia pour tous Rendez-vous sur place	Mardi 08 10h30 Pavillon Noir Rendez-vous sur place AIX
EQUITHERAPIE PUYRICARD	Animé par des professionnels Médiation animale Haras des templiers	Jeudi 03 Groupe inscrit 16h30-17h30
HALTE RELAIS JOUQUES	Animée par Amandine Szanto - Ergothérapeute	10h00 - 12h00 Salle de la Gare Mercredi 09 aidant/aidé JOUQUES
PETANQUE	Animé par Eric Delouf Pour tous Sur inscription places limitées 12 pers	Mardi 01+08+22+29 14h30-16h00 AIX
PEINTURE-DESSIN Atelier	Avec Blandine, Exprimez-vous à travers la peinture:La vie de château...	Mercredi 02 + 23 14h00-16h00 Pour tous Aix
REFLEXOLOGIE AIX	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	14h00 - 16h00 Vendredi 11 AIX
REFLEXOLOGIE VENELLES	Séance de Réflexologie palmaire en groupe animée par Cécilia Longeau	9h30 - 11h30 Mardi 08 Venelles
SCRABBLE AIX	Avec Jacqueline & Justine pour tous	Lundi 21 14h30-16h30 AIX
SPORT ADAPTE AIX	Animé par Eric Delouf pour tous Sur inscription Places limitees 6/8 pers	9h45 - 10h45 Mercredi 02 + 09 +23 +30 Aix
TENNIS DE TABLE	Animé par 1 professionnel pour tous Le Monde du Ping Pong	10h-11h30 Départ Asso 9h00 Retour 12h30 Mercredi 02

A VENIR...

→ LA FETE DES FAMILLES - LUNDI 30 JUIN AU THEATRE 108 A AIX EN PROVENCE (CF FLYER JOINT)

→ LES RENCONTRES DE LA PHOTOGRAPHIE à ARLES	Visites expositions & ateliers pratiques proposés par un médiateur Chaque visite d'1heure est suivie d'un atelier Détail sur Flyer - Priorité aux couples aidants/aidés	sur place 14h30-16h30 MERCREDI 03/09 MERCREDI 10/09 MERCREDI 24/09 MERCREDI 01/10	Horaire départ asso-aix 13H00
--	--	---	--

→ JOURNEE MONDIALE ALZHEIMER DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

→ PLUS FORT QUE L'OUBLI Théâtre - JEUDI 2 OCTOBRE A CHATEAUNEUF LE ROUGE (CF FLYER JOINT)

**FERMETURE annuelle DE L'ASSOCIATION
DU VENDREDI 8 AOUT A 17H30 AU LUNDI 25 AOUT A 9H30**

La sophrologie, le billard, le chant, la réflexologie aux Pennes M, les sorties culturelles,...
reprendront en septembre

POUR LES PERSONNES INSCRITES AUX ATELIERS MEMOIRE, VOUS REPORTER AU CALENDRIER REMIS PAR
L'INTERVENANT

NOS ACTIONS

ACCUEIL ECOUTE *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, Au Parc Mary Rose à Grans

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*

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.