

## 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 sur le plateau de Ventabren : sentier botanique, le long du canal et Cézanne TV.

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* 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.

### **PEINTURE Atelier** *Aidants / Aidés – tous niveaux*

Exprimez-vous à travers la peinture lors d'1 atelier sur le thème des fonds marins - 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.