



LE DÉPARTEMENT

# MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

Activités gratuites à destination  
des aidants et de leurs proches aidés

**PROGRAMME DU 1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2025**



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR

## Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

### ► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,  
impassé des Magnolias  
VENDREDIS 3, 10, 17, 24 ET 31 JANVIER  
DE 10 H À 11 H 30

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Espace culturel Jean-Louis Dieux  
LUNDIS 6, 13, 20 ET 27 JANVIER  
DE 10 H À 11 H 30

### ► DRAGUIGNAN

Maison des sports et de la jeunesse  
133, boulevard Marx Dormoy  
MARDIS 7, 14, 21 ET 28 JANVIER  
DE 9 H À 11 H

### ► LA GARDE

Salle Guy Moquet  
1, chemin de la Planquette  
MARDIS 7, 14, 21 ET 28 JANVIER  
DE 10 H 30 À 12 H



## Atelier art visuel

animé par le CODES

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDIS 16, 23 ET 30 JANVIER  
DE 10 H À 11 H 30

## Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison  
départementale des aidants  
« Le café des aidants,  
véritable outil de prévention »

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 16 JANVIER  
DE 9 H 30 À 11 H

## Techniques de massage et pratique en autonomie

animé par Votre bien-être sur mesure  
avec Sandra

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
MARDI 21 JANVIER  
DE 10 H À 11 H 30



## Sonothérapie et saisonnalité

animée par Fée de lumière et de Reiki

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 9 JANVIER  
DE 14 H À 16 H

ACTIVITÉS DE JANVIER ET FÉVRIER ANIMÉES PAR



## Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Espace culturel Jean-Louis Dieux  
LUNDIS 3, 10, 17 ET 24 FÉVRIER  
DE 10 H À 11 H 30

### ► DRAGUIGNAN

Maison des sports et de la jeunesse  
133, boulevard Marx Dormoy  
MARDIS 4, 11, 18 ET 25 FÉVRIER  
DE 9 H À 11 H

### ► LA GARDE

Salle Guy Moquet  
1, chemin de la Planquette  
MARDIS 4, 11, 18 ET 25 FÉVRIER  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,  
impasse des Magnolias  
VENDREDIS 7, 14, 21 ET 28 FÉVRIER  
DE 10 H À 11 H 30

## Atelier art visuel

animé par le CODES

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDIS 6, 13, 20, 27 FÉVRIER  
DE 10 H À 11 H 30



## Techniques de massage et pratique en autonomie

animé par Votre bien-être sur mesure  
avec Sandra

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
MARDI 18 FÉVRIER  
DE 14 H À 15 H 30

## Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison  
départementale des aidants  
« Les dispositifs de soutien  
aux aidants »

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 20 FÉVRIER  
DE 9 H 30 À 11 H

## Sortie culturelle : cinéma

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

11, rue de la République  
MERCREDI 26 FÉVRIER  
DE 17 H À 19 H

## Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Espace culturel Jean-Louis Dieux  
LUNDIS 3, 10, 17, 24 ET 31 MARS  
DE 10 H À 11 H 30

### ► DRAGUIGNAN

Maison des sports et de la jeunesse  
133, boulevard Marx Dormoy  
MARDIS 4, 11, 18 ET 25 MARS  
DE 9 H À 11 H

### ► LA GARDE

Salle Guy Moquet  
1, chemin de la Planquette  
MARDIS 4, 11, 18 ET 25 MARS  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,  
impasse des Magnolias  
VENDREDIS 7, 14, 21 ET 28 MARS  
DE 10 H À 11 H 30



### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 13 MARS  
DE 10 H À 11 H 30

## Techniques de massage et pratique en autonomie

animé par Votre bien-être sur mesure  
avec Sandra

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
MARDI 18 MARS  
DE 14 H À 15 H 30



## Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison  
départementale des aidants  
« Les liens familiaux à l'épreuve  
de la dépendance »

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 20 MARS DE 9 H 30 À 11 H

## Atelier art visuel

animé par le CODES

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 6 MARS  
DE 10 H À 11 H 30



## Techniques de respiration et bien-être

animé par Laurence Echevard thérapeute

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 27 MARS DE 10 H À 12 H

## Atelier interactif sommeil

animé par le CODES

### ACTIVITÉS DE MARS ET AVRIL ANIMÉES PAR



\*Accès au jardin thérapeutique  
et au parcours sensoriel à la demande

## Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

### ► LA GARDE

Salle Guy Moquet  
1, chemin de la Planquette  
MARDIS 1, 8, 15, 22 ET 29 AVRIL  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► FRÉJUS

Base Nature  
1196, boulevard de la Mer  
JEUDIS 3, 10, 17 ET 24 AVRIL  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules  
500, boulevard Delli-Zotti  
JEUDIS 3, 10, 17 ET 24 AVRIL  
DE 14 H À 15 H 30

### ► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,  
impasse des Magnolias  
VENDREDIS 4, 11, 18 ET 25 AVRIL  
DE 10 H À 11 H 30

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Espace culturel Jean-Louis Dieux  
LUNDIS 7, 14, ET 28 AVRIL  
DE 10 H À 11 H 30

## Sonothérapie et saisonnalité

animée par Fée de lumière et de Reïki

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 3 AVRIL  
DE 14 H À 16 H



## Méditation animale

animée par Les Chevaux d'Anahata

### ► LE CANNET-DES-MAURES

5336, route du Thoronet  
JEUDI 10 AVRIL DE 14 H À 16 H

## Techniques de massage et pratique en autonomie

animé par Votre bien-être sur mesure  
avec Sandra

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
MARDI 15 AVRIL DE 14 H À 15 H 30

## Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison  
départementale des aidants  
« Ajuster mon aide par rapport aux  
aidants professionnels »

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 17 AVRIL  
DE 9 H 30 À 11 H

## Sortie naturaliste, balade provençale

animée par Marjorie Ughetto

### ► LE CANNET-DES-MAURES

La Boudrague-Lacs Bas de Lune  
JEUDI 24 AVRIL DE 14 H À 16 H

## Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

### ► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,  
impasse des Magnolias  
VENDREDIS 2, 9, 16, ET 23 MAI  
DE 10 H À 11 H 30

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
LUNDIS 5, 12, 19 ET 26 MAI  
DE 10 H À 11 H 30

### ► LA GARDE

Salle Guy Moquet  
1, chemin de la Planquette  
MARDIS 6, 13, 20 ET 27 MAI  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► FRÉJUS

Base Nature  
1196, boulevard de la Mer  
JEUDIS 15 ET 22 MAI  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules  
500, boulevard Delli-Zotti  
JEUDIS 15 ET 22 MAI  
DE 14 H À 15 H 30



## Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison  
départementale des aidants  
« L'accompagnement de mon  
proche : à l'écoute de son vécu,  
à l'écoute de mes émotions »

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 15 MAI DE 9 H 30 À 11 H

## Méditation animale

animée par Les Chevaux d'Anahata

### ► LE CANNET-DES-MAURES

5336, route du Thoronet  
JEUDI 22 MAI DE 14 H À 16 H

## Techniques de massage et pratique en autonomie

animé par Votre bien-être sur mesure  
avec Sandra

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
MARDI 27 MAI DE 14 H À 15 H 30

### ACTIVITÉS DE MAI ET JUIN ANIMÉES PAR



\*Accès au jardin thérapeutique  
et au parcours sensoriel à la demande

## Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
LUNDIS 2, 16, 23 ET 30 JUIN  
DE 10 H À 11 H 30

### ► LA GARDE

Salle Guy Moquet  
1, chemin de la Planquette  
MARDIS 3, 10, 17 ET 24 JUIN  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► FRÉJUS

Base Nature  
1196, boulevard de la Mer  
JEUDIS 5, 12, 19 ET 26 JUIN  
DE 10 H 30 À 12 H

### ► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules  
500, boulevard Delli-Zotti  
JEUDIS 5, 12, 19 ET 26 JUIN  
DE 14 H À 15 H 30

### ► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,  
impasse des Magnolias  
VENDREDIS 6, 13, 20 ET 27 JUIN  
DE 10 H À 11 H 30

## Atelier naturaliste « couleur abeilles et papillons »

animé par Marjorie Ughetto

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 5 JUIN  
DE 9H30 À 11H30



## Techniques de massage et pratique en autonomie

animé par Votre bien-être sur mesure  
avec Sandra

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
MARDI 10 JUIN DE 14 H À 15 H 30

## Techniques de respiration et bien-être

animé par Laurence Echevard thérapeute

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 12 JUIN DE 10 H À 12 H

## Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison  
départementale des aidants  
« Confier mon proche, quels  
relais? Apprivoiser les moments  
de séparation »

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 19 JUIN  
DE 9 H 30 À 11 H

## Sonothérapie et saisonnalité

animée par Fée de lumière et de Reiki

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 26 JUIN DE 14 H À 16 H



# LE DÉPARTEMENT

## RENSEIGNEMENTS

Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47

Inscriptions obligatoires aux activités

Retrouvez toutes les informations  
nécessaires sur la Maison départementale des aidants

**var.fr**

social/la-maison-des-aidants