



LE DÉPARTEMENT

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

Activités gratuites à destination
des aidants et de leurs proches aidés

PROGRAMME DU 1^{ER} SEMESTRE 2026



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,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 JANVIER
DE 10 H À 11 H 30

► LE LUC-EN-PROVENCE

Espace culturel Jean-Louis Dieux
LUNDIS 5, 12, 19 ET 26 JANVIER
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

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

► FRÉJUS

Base Nature
1196, boulevard de la Mer
JEUDIS 8, 15, 22 ET 29 JANVIER
DE 10 H 30 À 12 H

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
JEUDIS 8, 15, 22 ET 29 JANVIER
DE 14 H À 15 H 30



Méditation de pleine conscience

animée par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 8 JANVIER DE 10 H À 11 H 30
JEUDI 15 JANVIER DE 14 H À 15 H 30
JEUDI 22 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, espace pour
libérer la parole »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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



Atelier nutrition

animé par l'association Les Insatiables

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
MARDI 20 JANVIER
DE 10 H À 12 H

Vivre heureux avec des troubles cognitifs

animé par Corydis

► OLLIOULES

Corydis Var
Espace Athéna-parc Athéna
Bâtiment D
MARDIS 20 ET 27 JANVIER
DE 9 H 30 À 11 H 30

Sortie culturelle

► LE LUC-EN-PROVENCE

Cinéma municipal
11, rue de la République
MERCREDI 21 JANVIER
DE 17 H À 19 H

Atelier naturopathie, système digestif, stress, sommeil

animé par Allison Burette Naturopathe

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 22 JANVIER
DE 14 H À 16 H

Atelier chant

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 29 JANVIER
DE 10 H À 11 H 30



Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

► LE LUC-EN-PROVENCE

Espace culturel Jean-Louis Dieux
LUNDIS 2, 9, 16 ET 23 FÉVRIER
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

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

► FRÉJUS

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

► SAINT-RAPHAËL

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

► LE THORONET

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



Vivre heureux avec des troubles cognitifs

animé par Corydis

► OLLIOULES

Corydis Var
Espace Athéna-parc Athéna
Bâtiment D
MARDIS 3 ET 10 FÉVRIER
DE 9 H 30 À 11 H 30



Atelier chant

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDIS 5 ET 12 FÉVRIER
DE 10 H À 11 H 30

Atelier de cuisine et repas partagé

animé par l'association Les Insatiables



► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 17 FÉVRIER
DE 10 H À 14 H

Sortie culturelle

► LE LUC-EN-PROVENCE

Cinéma municipal
11, rue de la République
MERCREDI 18 FÉVRIER
DE 17 H À 19 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« La question du deuil blanc,
comment vivre avec cet autre que
je ne reconnais plus? » »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Atelier naturopathie et gestion de la douleur

animé par Allison Burette Naturopathe

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 19 FÉVRIER
DE 14 H À 16 H



Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

► LE LUC-EN-PROVENCE

Espace culturel Jean-Louis Dieux
LUNDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 MARS
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

Salle Guy Moquet
1, chemin de la Planquette
MARDIS 3, 10, 17, 24 ET 31 MARS
DE 10 H 30 À 12 H

► FRÉJUS

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

► SAINT-RAPHAËL

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

► LE THORONET

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



Vivre heureux avec des troubles cognitifs

animé par Corydis

► OLLIOULES

Corydis Var
Espace Athéna-parc Athéna
Bâtiment D
MARDIS 3, 10, 17 ET 24 MARS
DE 9 H 30 À 11 H 30

Atelier chant

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

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



Halte musicale

animée par la Mutualité Française PACA

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
MARDI 17 MARS
DE 14 H 30 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 19 MARS DE 9 H 30 À 11 H

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

► FRÉJUS

Base Nature
1196, boulevard de la Mer
JEUDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 AVRIL
DE 10 H 30 À 12 H

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
JEUDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 AVRIL
DE 14 H À 15 H 30

► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 3, 10, 17 ET 24 AVRIL
DE 10 H À 11 H 30

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
LUNDIS 13, 20 ET 27 AVRIL
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

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



Atelier chant

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 2 AVRIL DE 10 H À 11 H 30

Atelier mur interactif

animé par Logic Escape

► LE LUC-EN-PROVENCE

55, rue Jean Jaurès
MARDI 7 AVRIL DE 10 H À 11 H



Atelier naturopathie, système nerveux et émotions

animé par Allison Burette Naturopathe

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« La question de l'aidant désigné
au sein de la famille »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Sonothérapie et approche olfactive

animée par Fée de lumière et de Reiki

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 23 AVRIL
DE 14 H À 16 H

Sortie naturaliste

animée par Marjorie Ughetto guide

► LE CANNET-DES-MAURES

JEUDI 30 AVRIL
DE 14 H À 16 H

Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
LUNDIS 4, 11 ET 18 MAI
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

Salle Guy Moquet
1, chemin de la Planquette
MARDIS 5, 12, 19 ET 26 MAI
DE 10 H 30 À 12 H

► FRÉJUS

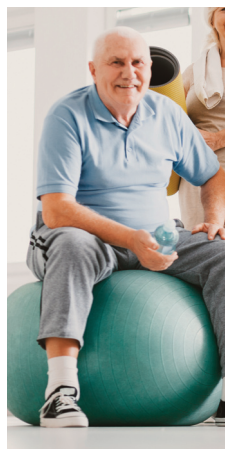
Base Nature
1196, boulevard de la Mer
JEUDIS 7, 21 ET 28 MAI
DE 10 H 30 À 12 H

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
JEUDIS 7, 21 ET 28 MAI
DE 14 H À 15 H 30

► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 15, 22 ET 29 MAI
DE 10 H À 11 H 30



Une parenthèse de reconnexion à soi

animée par Laurence Echevard thérapeute

► LE LUC-EN-PROVENCE

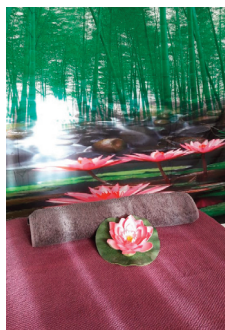
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 7 MAI DE 10 H À 12 H

Atelier mur interactif

animé par Logic Escape

► LE LUC-EN-PROVENCE

55, rue Jean Jaurès
MARDI 12 MAI DE 10 H À 11 H



Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« La résilience face aux situations
difficiles »

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 21 MAI DE 9 H 30 À 11 H



Atelier d'expression manuelle

animé par la Maison
départementale des aidants

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 28 MAI DE 14 H À 16 H

*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 1, 8, 15, 22 ET 29 JUIN
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

Salle Guy Moquet
1, chemin de la Planquette
MARDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 JUIN
DE 10 H 30 À 12 H

► FRÉJUS

Base Nature
1196, boulevard de la Mer
JEUDIS 4, 11, 18 ET 25 JUIN
DE 10 H 30 À 12 H

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
JEUDIS 4, 11, 18 ET 25 JUIN
DE 14 H À 15 H 30

► LE THORONET

Salle de l'Écomusée,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 5, 12, 19 ET 26 JUIN
DE 10 H À 11 H 30



Une parenthèse de reconnexion à soi

animée par Laurence Echevard thérapeute

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 11 JUIN
DE 10 H À 12 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« Mes vacances d'été, utopie ou
réalité? »

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 18 JUIN
DE 9 H 30 À 11 H



Atelier d'expression manuelle

animé par la Maison
départementale des aidants

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 25 JUIN
DE 10 H À 12 H



NOTES

[illegible]



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