



LE DÉPARTEMENT

# MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

Activités gratuites à destination  
des aidants et de leurs proches aidés

**PROGRAMME DU 1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2026**



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

# JANVIER 2026

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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

ACTIVITÉS DE JANVIER ANIMÉES PAR



# JANVIER 2026

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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  
MERCRIDI 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

# FÉVRIER 2026

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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

ACTIVITÉS DE JANVIER ANIMÉES PAR



# FÉVRIER 2026

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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



# MARS 2026

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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

# AVRIL 2026\*

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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

# MAI 2026\*

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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

ACTIVITÉS DE MAI ET JUIN ANIMÉES PAR



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

# JUIN 2026\*

RENSEIGNEMENTS : Tél. 06 48 56 01 57 / 06 26 65 03 47  
Inscriptions obligatoires aux activités

## 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



## Sonothérapie et approche olfactive

animée par Fée de lumière et de Reïki

### ► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants  
quartier Précoumin, route de Toulon  
JEUDI 4 JUIN  
DE 14 H À 16 H



## 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



# 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