



LE DÉPARTEMENT

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

Activités gratuites à destination
des aidants et de leurs proches aidés

PROGRAMME DU 2^E SEMESTRE 2024



PARTOUT, POUR TOUS, LE VAR ACTEUR DE VOTRE QUOTIDIEN

Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

► DRAGUIGNAN

Maison des sports et de la jeunesse
133, boulevard Marx Dormoy
MARDIS 3, 10, 17 ET 24 SEPTEMBRE
DE 9 H À 11 H

► LA GARDE

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

► LE THORONET

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

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
LUNDIS 9, 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

Parcours sensoriel

animé par la Maison
départementale des aidants

► LE LUC-EN-PROVENCE

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



Halte musicale

animée par la Mutualité française Paca

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 5 SEPTEMBRE DE 14 H À 16 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« Favoriser l'autonomie de mon
proche »

► LE LUC-EN-PROVENCE :

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

Méditation de pleine conscience

animée par le Comité départemental
d'éducation pour la santé du Var

► LE LUC-EN-PROVENCE :

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 26 SEPTEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

Médiation animale

animée par les Traits de Provence

► LES ARCS-SUR-ARGENS

Centre équestre chemin du Bac
VENDREDI 27 SEPTEMBRE
DE 9 H 30 À 12 H

Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

► DRAGUIGNAN

Maison des sports et de la jeunesse
133, boulevard Marx Dormoy
MARDIS 1, 8, 15, 22 ET 29 OCTOBRE
DE 9 H À 11 H

► LA GARDE

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

► LE THORONET

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

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
LUNDIS 7, 14, 21, ET 28 OCTOBRE
DE 10 H À 11 H 30

Méditation de pleine conscience

animée par le Comité départemental
d'éducation pour la santé du Var

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDIS 3, 10, 17, ET 24 OCTOBRE
DE 10 H À 11 H 30



Journée nationale des aidants

animée par la Maison
départementale des aidants
avec le Centre hospitalier intercommunal
du Luc-en-Provence

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 10 OCTOBRE
DE 13 H 30 À 16 H 30

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« Le risque d'épuisement,
s'autoriser du répit »

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 17 OCTOBRE
DE 9 H 30 À 11 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, 18, 25 NOVEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

► **DRAGUIGNAN**
Maison des sports et de la jeunesse
133, boulevard Marx Dormoy
MARDIS 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE
DE 9 H À 11 H

► **LA GARDE**
Salle Guy Moquet
1, chemin de la Planquette
MARDIS 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE
DE 10 H 30 À 12 H

► **LE THORONET**
Salle de l'Ecomusée,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 8, 15, 22 ET 29 NOVEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

Méditation de pleine conscience

animée par le Comité départemental
d'éducation pour la santé du Var

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDIS 7, 14 ET 28 NOVEMBRE
DE 10 H À 11 H 30
MARDI 19 NOVEMBRE
DE 10 H À 11 H 30



Formation

animée par France Alzheimer Var

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
VENDREDIS 8, 22 ET 29 NOVEMBRE
DE 9 H À 12 H

Atelier de cuisine

animé par l'association Les Insatiables

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
MARDI 12 NOVEMBRE
DE 14 H À 16 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« Les limites du maintien
à domicile »

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 21 NOVEMBRE
DE 9 H 30 À 11 H

Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin route de Toulon
LUNDIS 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

► **DRAGUIGNAN**
Maison des sports et de la jeunesse
133, boulevard Marx Dormoy
MARDIS 3, 10 ET 17 DÉCEMBRE
DE 9 H À 11 H

► **LA GARDE**
Salle Guy Moquet
1, chemin de la Planquette
MARDIS 3, 10 ET 17 DÉCEMBRE
DE 10 H 30 À 12 H

► **LE THORONET**
Salle de l'Ecomusée,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 6, 13 ET 20 DÉCEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

Méditation de pleine conscience

animée par le Comité départemental
d'éducation pour la santé du Var

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDIS 5 DÉCEMBRE
DE 10 H À 11 H 30



Formation

animée par France Alzheimer Var

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
VENDREDIS 6 ET 13 DÉCEMBRE
DE 9 H À 12 H

Noël et halte musicale

animé par la Maison
départementale des aidants

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 12 DÉCEMBRE
DE 14 H À 17 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« Témoignages d'aidants :
une histoire à partager »

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 19 DÉCEMBRE
DE 9 H 30 À 11 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