



LE DÉPARTEMENT

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

Activités gratuites à destination
des aidants et de leurs proches aidés

PROGRAMME DU 2^E SEMESTRE 2026



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

Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

► LA GARDE

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

► SALERNES

IME
Chemin du Pin Bernard
MERCREDIS 23 ET 30 SEPTEMBRE
DE 14 H À 15 H 30

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
MARDIS 8, 15, 22 ET 29 SEPTEMBRE
DE 10 H 30 À 12 H

► LE THORONET

Salle de l'Écomusée
Impasse des Magnolias
VENDREDIS 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE
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 SEPTEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

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 3 SEPTEMBRE DE 10 H À 11 H 30



Atelier naturaliste

animé par Marjorie Ughetto

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 10 SEPTEMBRE DE 14 H À 16 H

Atelier mur interactif

animé par Logic Escape

► LE LUC-EN-PROVENCE

55, rue Jean Jaurès
MARDI 15 SEPTEMBRE DE 10 H À 11 H 30

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison départementale des aidants
« Comment communiquer quand la parole s'en est allée »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Sonothérapie et approche olfactive

animées par Fée de lumière et de Reiki

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 24 SEPTEMBRE
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, 23 ET 30 OCT. 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 OCT. DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

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

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules - 500, boulevard Delli-Zotti
MARDIS 6, 13, 20 ET 27 OCT. DE 10 H 30 À 12 H

► SALERNES

IME - Chemin du Pin Bernard
MERCREDIS 7, 14, 21 ET 28 OCT. DE 14 H À 15 H 30

Halte musicale

animée par la Mutualité Française PACA

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 1^{ER} OCTOBRE DE 14 H À 16 H

Formation pathologie Alzheimer

animée par l'association France Alzheimer Var

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
VENDREDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 OCTOBRE DE 9 H À 12 H

Atelier « Booste ton cerveau à la retraite »

animée par Coridys

► OLLIOULES

Espace Athéna-Parc Athéna - Bâtiment D
MARDIS 6, 13, 20 ET 27 OCTOBRE DE 9 H 30 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 8 OCTOBRE DE 10 H À 12 H

Atelier mur interactif

animé par Logic Escape

► LE LUC-EN-PROVENCE

55, rue Jean Jaurès
MARDI 13 OCTOBRE DE 10 H À 11 H 30

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison départementale des aidants
« Reconnaître les signes d'épuisement et poser ses limites »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Atelier naturaliste

animé par Marjorie Ughetto guide

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 15 OCTOBRE DE 14 H À 16 H

« Vivre heureux avec des troubles cognitifs »

animée par Coridys

► OLLIOULES

Espace Athéna-Parc Athéna - Bâtiment D
JEUDIS 15, 22 ET 29 OCTOBRE DE 9 H 30 À 11 H 30

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, 16, 23 ET 30 NOVEMBRE DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

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

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules - 500, boulevard Delli-Zotti
MARDIS 3, 10, 17 ET 24 NOVEMBRE DE 10 H 30 À 12 H

► SALERNES

IME - Chemin du Pin Bernard
MERCREDIS 4, 18 ET 25 NOVEMBRE DE 14 H À 15 H 30

► LE THORONET

Salle de l'Écomusée - Impasse des Magnolias
VENDREDIS 6, 13, 20 ET 27 NOV. DE 10 H À 11 H 30

Atelier « Booste ton cerveau à la retraite »

animée par Coridys

► OLLIOULES

Espace Athéna-Parc Athéna - Bâtiment D
MARDIS 3, 10, 17 ET 24 NOV. DE 9 H 30 À 11 H 30

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 5 NOVEMBRE DE 14 H À 15 H 30

« Vivre heureux avec des troubles cognitifs »

animée par Coridys

► OLLIOULES

Espace Athéna-Parc Athéna - Bâtiment D
JEUDIS 5, 12, 19 ET 26 OCTOBRE DE 9 H 30 À 11 H 30

Sonothérapie et approche olfactive

animées par Fée de lumière et de Reiki

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 12 NOVEMBRE DE 14 H À 16 H

Méditation de pleine conscience

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
MERCREDIS 18 ET 25 NOVEMBRE DE 10 H 30 À 12 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison départementale des aidants
« Les limites du maintien à domicile, quelles alternatives? »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Atelier sieste sonore

animé par la Maison départementale des aidants

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 26 NOVEMBRE DE 14 H À 15 H 30

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 DÉCEMBRE
DE 10 H 30 À 12 H

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules - 500, boulevard Delli-Zotti
MARDIS 1, 8, 15, 22 ET 29 DÉCEMBRE
DE 10 H 30 À 12 H

► SALERNES

IME - Chemin du Pin Bernard
MERCREDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 DÉCEMBRE
DE 14 H À 15 H 30

► LE THORONET

Salle de l'Écomusée
Impasse des Magnolias
VENDREDIS 4, 11 ET 18 DÉCEMBRE
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 DÉCEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

Méditation de pleine conscience

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
MERCREDIS 2, 16 ET 23 DÉCEMBRE DE 10 H 30 À 12 H

« Vivre heureux avec des troubles cognitifs »

animée par Coridys

► OLLIOULES

Espace Athéna-Parc Athéna - Bâtiment D
JEUDI 3 DÉCEMBRE DE 9 H 30 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 3 DÉCEMBRE DE 10 H À 12 H

Atelier mur interactif

animé par Logic Escape

► LE LUC-EN-PROVENCE

55, rue Jean Jaurès
MARDI 8 DÉCEMBRE DE 10 H À 11 H 30

Fête de Noël à la MDA avec une halte musicale

animée par la Maison départementale des aidants et la Mutualité Française

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
Quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 10 DÉCEMBRE
DE 14 H À 16 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison départementale des aidants
« De ma vie d'avant à celle d'aujourd'hui donner du sens à sa vie »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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