



LE DÉPARTEMENT

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

Activités gratuites à destination
des aidants et de leurs proches aidés

PROGRAMME DU 2^E SEMESTRE 2025



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

Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

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

► **SAINT-RAPHAËL**
Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
JEUDIS 4, 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE
DE 14 H À 15 H 30

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
LUNDIS 8, 15, 22 ET 29 SEPTEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

► **LA GARDE**
Salle Guy Moquet
1, chemin de la Planquette
MARDIS 9, 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE
DE 10 H 30 À 12 H

► **LE THORONET**
Salle de l'Écomusée,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 12, 19 ET 26 SEPTEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

Méditation animale

animée par Les chevaux d'Anahata

► **LE CANNET-DES-MAURES**
5336, route du Thoronet
JEUDI 4 SEPTEMBRE DE 14 H À 16 H



Techniques de respiration et bien-être

animées par Laurence Echevard thérapeute

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 11 SEPTEMBRE DE 10 H À 12 H

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« Comment allez vous? »

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 18 SEPTEMBRE 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 25 SEPTEMBRE DE 14 H À 16 H

Atelier d'expression manuelle

animée par la Maison
départementale des aidants

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
MARDI 30 SEPTEMBRE DE 14 H À 15 H 30

Activité physique adaptée

animée par l'association Siel Bleu

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

► **SAINT-RAPHAËL**
Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
JEUDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 OCTOBRE
DE 14 H À 15 H 30

► **LE THORONET**
Salle de l'Écomusée,
impasse des Magnolias
VENDREDIS 3, 10, 17, 24 ET 31 OCTOBRE
DE 10 H À 11 H 30

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
LUNDIS 6, 13, 20 ET 27 OCTOBRE
DE 10 H À 11 H 30

► **LA GARDE**
Salle Guy Moquet
1, chemin de la Planquette
MARDIS 7, 14, 21 ET 28 OCTOBRE
DE 10 H 30 À 12 H

Méditation animale

animée par Les chevaux d'Anahata

► **LE CANNET-DES-MAURES**
5336, route du Thoronet
JEUDI 2 OCTOBRE DE 14 H À 16 H



Atelier Art Pariétal à la manière de Lascaux

animé par Marjorie Ughetto

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 9 OCTOBRE DE 14 H À 16 H

Atelier méditation de pleine conscience

animé par le CODES

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDIS 16 ET 23 OCTOBRE DE 10 H À 11 H 30

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison
départementale des aidants
« Aider à la croisée des décisions »

► **LE LUC-EN-PROVENCE**
Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 16 OCTOBRE 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 30 OCTOBRE DE 14 H À 15 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 3, 10, 17 ET 24 NOVEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

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

► FRÉJUS

Base Nature
1196, boulevard de la Mer
JEUDIS 6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE
DE 10 H 30 À 12 H

► SAINT-RAPHAËL

Les Libellules
500, boulevard Delli-Zotti
JEUDIS 6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE
DE 14 H À 15 H 30

► LE THORONET

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



Atelier méditation de pleine conscience

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison départementale des aidants
« L'entrée en institution: choix éclairé ou imposé »

► LE LUC-EN-PROVENCE

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



Techniques de respiration et bien-être

animées par Laurence Echevard thérapeute

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 6 NOVEMBRE DE 10 H À 12 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

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
LUNDIS 1^{ER}, 8, 15, 22 ET 29 DÉCEMBRE
DE 10 H À 11 H 30

► LA GARDE

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

► FRÉJUS

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

► SAINT-RAPHAËL

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

► LE THORONET

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



Fête de Noël à la MDA

animée par la Maison départementale des aidants

► LE LUC-EN-PROVENCE

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



Atelier méditation de pleine conscience

animé par le CODES

► LE LUC-EN-PROVENCE

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

Sortie culturelle : cinéma

animée par la Maison départementale des aidants

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
MARDI 17 DÉCEMBRE
DE 17 H 30 À 19 H 30

Café des aidants Cœur du Var

animé par la Maison départementale des aidants
«Être aidant et continuer sa vie»

► LE LUC-EN-PROVENCE

Maison départementale des aidants
quartier Précoumin, route de Toulon
JEUDI 18 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