

France ALZHEIMER VAR  
Le Palais de la Méditerranée B  
36 rue Henri Poincaré  
83000 Toulon

*Fermé le mercredi*

## ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

Mardi, jeudi et vendredi  
10h-12h / 13h-17h

## RÉSEAUX SOCIAUX

[www.francealzheimer.org/var](http://www.francealzheimer.org/var)  
[www.facebook.com/alzheimer83](https://www.facebook.com/alzheimer83)


## ADHÉSION & DON

Adhésion « Solo » : 34€

Adhésion « Duo » : 50€

Adhésion « Institution » : 58€



- par chèque à l'ordre de *France Alzheimer Var*
- par carte bancaire via  **helloasso**



SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT

A PRENDRE AU 04.94.09.30.30

## POINTS D'ÉCOUTE & D'INFORMATION

Brignoles

Carcès

Cavaire

Cotignac

Garéoult

Hyères les Palmiers

La Crau

La Farlède

La Garde

La Londe les Maures

La Seyne sur Mer

La Valette

Le Luc en Provence

Le Plan de la Tour

Le Pradet

Le Val

Saint Cyr sur Mer

Sanary sur Mer

Six Fours les Plages

Toulon

*Une personne est atteinte de la maladie  
d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée  
et toute la famille a besoin d'aide*

# FRANCE ALZHEIMER Var

04.94.09.30.30  
[francealzheimervar@gmail.com](mailto:francealzheimervar@gmail.com)



France Alzheimer Var est aux côtés  
des familles touchées par la maladie d'Alzheimer  
ou une maladie apparentée pour  
les écouter, les aider, les accompagner, les soutenir  
et leur proposer des activités adaptées.

## POUR LES AIDÉ(E)S & AIDANT(E)S

### CHORALE « LE CŒUR D'ALOÏS »

*Toulon* : chaque mardi | 2h30  
Répertoire très varié.

### BALADE SOPHROLOGIQUE

*Six-Fours* : 1er vendredi du mois | 2h  
*La Crau* : 4ème vendredi du mois | 2h  
Balade en deux groupes : pour les aidants accompagnés par une sophrologue et pour les personnes malades accompagnées d'un bénévole.

### RESTO MÉMOIRE SOLO €

*Bassin Toulon* : 3ème vendredi du mois | 3h  
Moment de rencontre et de partage pour les aidant(e)s seul(e)s ou isolé(e)s.

### RESTO MÉMOIRE DUO €

*Bassin Toulon* : 4ème mardi du mois | 3h  
*Fréjus* : 3ème jeudi du mois | 3h  
Moment de rencontre et de partage pour les couples aidant(e)s et aidé(e)s.

### HALTE RELAIS

*Toulon* : 3ème jeudi du mois | 3h  
Atelier cognitif pour l'aidé(e) et réflexologie plantaire pour l'aidant(e).

### WEEK-END DÉTENTE €

*Hyères* : au printemps et à l'automne | 4 jours et 3 nuits en pension complète.

### LES PIÈDS DANS L'EAU

*Toulon* : chaque vendredi de juillet et le dernier vendredi d'août | 2h30  
A la plage du Mourillon, détente à la mer.

### ACTION DE CONVIVIALITÉ

- *C'est la chandeleur* : 1er samedi de février
- *Le pique-nique* : 2ème samedi de juin
- *Fêtons Noël* : 2ème samedi de décembre

## POUR LES AIDANT(E)S

### FORMATION DES AIDANT(E)S FAMILIAUX 📺

*Sur différents villes ou en visio*

5 séances de 3h

- connaître la maladie d'Alzheimer ;
- les aides humaines, techniques, sociales, financières et juridiques ;
- l'accompagnement au quotidien ;
- communiquer et comprendre ;
- être l'aidant familial.

### GRUPE DE PAROLE 📺

*Brignoles* : 1er mardi du mois | 2h

*Toulon et en visio* : 2ème mardi du mois | 2h

Ecoute, échange et informations.

### SUIVI PSYCHOLOGIQUE 📺

*Toulon, par téléphone ou en visio*

A la demande | séance d'1h

De 1 à 5 séances par personne

Ecoute et soutien sur rendez-vous.

### SOPHROLOGIE 📺

*Hyères* : 1er mercredi du mois | 1h

*Six-Fours* : 3ème mercredi du mois | 2h

*En visio* : 2ème et 4ème mardi du mois | 1h

3ème mercredi du mois | 1h

Séance en groupe.

### YOGA ASSIS 📺

*En visio* : 2ème et 4ème mardi du mois | 1h

Séance en groupe.

### LES PETITES MAINS D'ALOÏSE

*Toulon* : chaque lundi | 2h

Atelier de création d'ouvrages, couture, tricot...

## POUR LES AIDÉ(E)S

### ATELIER MÉMOIRE €

*Six-Fours* : chaque lundi | 2h

*Hyères* : chaque mardi | 2h

*La Londe* : chaque mardi | 2h

*Fréjus* : chaque jeudi | 2h

*Toulon* : chaque vendredi | 2h

Activités de stimulation cognitive, physique, sensorielle et manuelle en groupe.

## POUR LES PROFESSIONNEL(E)S & LES ÉTUDIANT(E)S

Renseignements

Documentation

Intervention professionnelle €

Formation professionnelle par l'Union €

## POUR LE GRAND PUBLIC

Documentation

Conférences

Stands & Forums

Présentation de la maladie

Journée Mondiale Alzheimer

Semaine de la Dénutrition

📺 Proposé aussi en visioconférence via l'application Zoom

€ Activité payante