



LE DÉPARTEMENT

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS GRATUITES 1^{ER} SEMESTRE 2021

Renseignements : Tél. 04 94 50 04 12 / 04 94 50 04 53 - Inscription obligatoire aux ateliers

Activités organisées dans le respect des gestes barrières et des normes sanitaires en vigueur.

Jeudi 18 mars
9 h 30 - 11 h
LE LUC

CAFÉ DES AIDANTS CŒUR DU VAR

« Être aidant
et continuer sa vie »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Lundi 22 mars
14 h
LE LUC

SORTIE CULTURELLE

Exposition
d'appareils photos.
À l'Espace Tour
hexagonale

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC

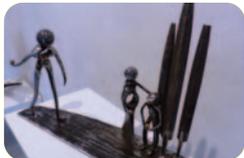


Jeudi 1^{er} avril
14 h
LE LUC

SORTIE CULTURELLE

Exposition sculpture
avec Gérard LEBON.
À l'Espace Tour
hexagonale

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Mardi 6 avril
14 h - 15 h 30
LE LUC

ATELIER BIEN-ÊTRE

animé par
Malika DANDOUN
« Relaxation, sophrologie,
gestion du stress
et des émotions »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Jeudi 15 avril
9 h 30 - 11 h
LE LUC

CAFÉ DES AIDANTS CŒUR DU VAR

« Aider l'autre
et ma santé ? »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Jeudi 29 avril
14 h
LE LUC

SORTIE CULTURELLE

Exposition artistique
« Les accros du pinceau »
À l'Espace Tour
hexagonale

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Jeudi 6 mai
14 h
LE LUC

SORTIE NATURE ET PATRIMOINE

Le Castellans

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC





LE DÉPARTEMENT

MAISON DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS GRATUITES 1^{ER} SEMESTRE 2021

Renseignements : Tél. 04 94 50 04 12 / 04 94 50 04 53 - Inscription obligatoire aux ateliers

Activités organisées dans le respect des gestes barrières et des normes sanitaires en vigueur.

Mardi 11 mai
14 h - 15 h 30
LE LUC

ATELIER BIEN-ÊTRE
animé par
Malika DANDOUN
« Relaxation, sophrologie,
gestion du stress
et des émotions »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Jeudi 20 mai
9 h 30 - 11 h
LE LUC

**CAFÉ DES AIDANTS
CŒUR DU VAR**

« Diversifier les moyens
de communication
avec mon proche »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Jeudi 27 mai
10 h
LE LUC

**SORTIE NATURE,
RANDONNÉE
FACILE**

L'oppidum
de la Fouirette

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



1^{re} semaine de juin
attente confirmation
LE LUC

**JOURNÉE
MALADIE
D'ALZHEIMER**

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Mardi 8 juin
14 h - 15 h 30
LE LUC

ATELIER BIEN-ÊTRE
animé par
Malika DANDOUN
« Relaxation, sophrologie,
gestion du stress
et des émotions »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Jeudi 17 juin
9 h 30 - 11 h
LE LUC

**CAFÉ DES AIDANTS
CŒUR DU VAR**

« Partir en vacances,
avec ou sans mon proche ? »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC



Mardi 22 juin
14 h - 16 h
LE LUC

ATELIER CODES

« Bien dans son corps,
le sommeil
un facteur clé »

Maison des aidants
Hôpital local départemental
Quartier Précoumin
Route de Toulon - 83340 LE LUC

