



## **ATELIER GYM A MONTBELIARD**

**Une activité physique adaptée  
pour les personnes malades  
et leurs proches aidants**

**PAR QUI ?** Une animatrice sportive formée par notre partenaire le CODEP EP/GV propose des exercices pour stimuler la tonicité musculaire et entretenir la motricité, se déplacer, prévenir les chutes

**POUR QUI ?** Les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées accompagnées de leurs aidants

**QUAND ?** Le vendredi de 9 h 45 à 10 h 45 (sauf vacances scolaires)

**Où ?** Centre Lou Blazer 12 rue Renaud de Bourgogne à Montbéliard

**COMBIEN ?** 10 € / trimestre et il convient d'adhérer à France Alzheimer Doubs

**AVANTAGES :** le groupe permet de rompre l'isolement, il favorise les échanges et le partage, en présence d'une professionnelle, dans un lieu adapté à la pratique avec le matériel adéquat



## **ATELIER AQUAGYM A SOCHAUX**

**Une activité aquatique de détente  
musculaire et d'entretien physique  
pour les aidants**

**PAR QUI ?** Un maître-nageur de la Citédo formé à la gym douce aquatique pour les seniors, dans un bassin réservé au groupe

**POUR QUI ?** Les aidants des personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées

**QUAND ?** Le jeudi de 14 h 15 à 15h 30 (sauf vacances scolaires)

**Où ?** Espace aquatique La Citédo, 11 rue du collège à Sochaux

**COMBIEN ?** 10 € / trimestre et il convient d'adhérer à France Alzheimer Doubs

**AVANTAGES :** le groupe permet de rompre l'isolement, il favorise les échanges et le partage, en présence d'un professionnel expérimenté, dans un environnement adapté à la pratique et sécurisant



## **CAFE DETENTE A MONTBELIARD**

**Un après-midi de convivialité  
(goûter) et d'activités variées (jeux,  
chants, promenades etc) pour les  
aidants et leurs proches malades**

**PAR QUI ?** Les bénévoles de France Alzheimer Doubs vous apportent du soutien et proposent des activités

**POUR QUI ?** Les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées accompagnées ou non de leurs aidants

**QUAND ?** Le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 14 h 00 à 16 h 30 (sauf juillet août)

**Où ?** Foyer Henri Domon 12 rue Debussy

**COMBIEN ?** 1 € / séance

**AVANTAGES :** le groupe permet de rompre l'isolement et favorise les échanges et le partage, sous la houlette de bénévoles formées par France Alzheimer

**Possibilité de déjeuner (7,80 €) sur place  
avant le café détente (sur réservation  
8 jours auparavant au 07 87 26 60 41)**