

LIVRET D'ACTIONS

Pour
tous

Aidant

Malade

SECOND SEMESTRE

20
26

**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

21 CÔTE D'OR



MOT D'ACCUEIL

Bonjour à Toutes et à Tous,

L'Équipe a le plaisir de vous présenter son habituel livret d'actions qui s'organise autour de deux axes :

✧ Le soutien aux Familles : le cœur de notre Association !

Les bénévoles de France Alzheimer 21 appellent, rencontrent et préservent le lien avec les Familles. Ils sont les interlocuteurs que chacun peut interpeller selon ses besoins, questions ou inquiétudes.

L'équipe de salariées ainsi que les psychologues sont également présents pour assurer cet accompagnement.

✧ Le programme d'actions

Cette proposition s'appuie sur les envies exprimées par les Aidés et les Aidants. Notre index et sommaire témoignent de la richesse et de notre envie de partager ensemble, et partout !

N'hésitez pas à aller à la rencontre des Antennes locales.

Vous trouverez bien une action qui vous correspond !

Les Membres du Conseil d'Administration

Les Bénévoles

Charline, Corinne, Lily-May et Soline, les Permanentes de l'Association

SOMMAIRE

ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT

DES FAMILLES.....1

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.....2

ACTION DE CONVIVIALITÉ.....3

BISTROT MUSICAL.....4/5/6

CAFÉ DÉTENTE.....7/8

CAFÉ MÉMOIRE.....9

CINÉM'ACCOMPAGNE.....10

MUSICOTHÉRAPIE.....11

SÉJOURS VACANCES.....12

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE.....13

TANGO ET DANSES.....14

JEUX15

FORMATION DES AIDANTS.....16

FORMATION DES AIDANTS-EHPAD.....17

GROUPE DE PAROLE.....18

SOPHROLOGIE.....19

HALTE RELAIS20

PROGRAMME VIVRE AVEC LA MALADIE..21

GROUPE D'ENTRAIDE.....22

TENNIS DE TABLE.....23

MODALITÉS D'INSCRIPTION

CONTACT - ADHÉSION - PARTENAIRES

Pour
tous

Aidant

Malade

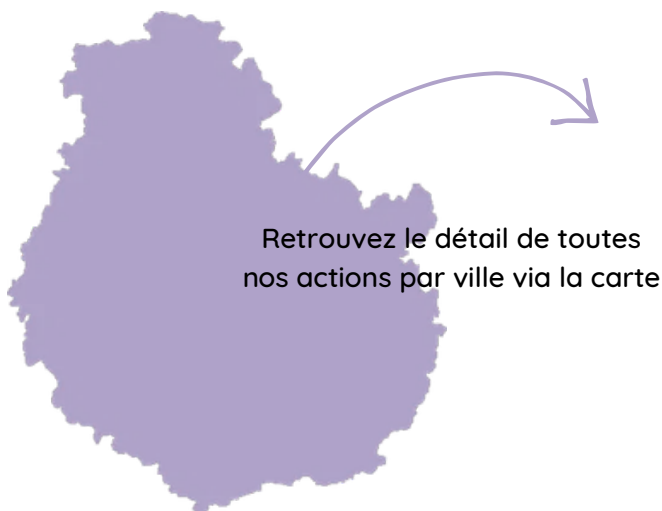
INDEX PAR SECTEURS

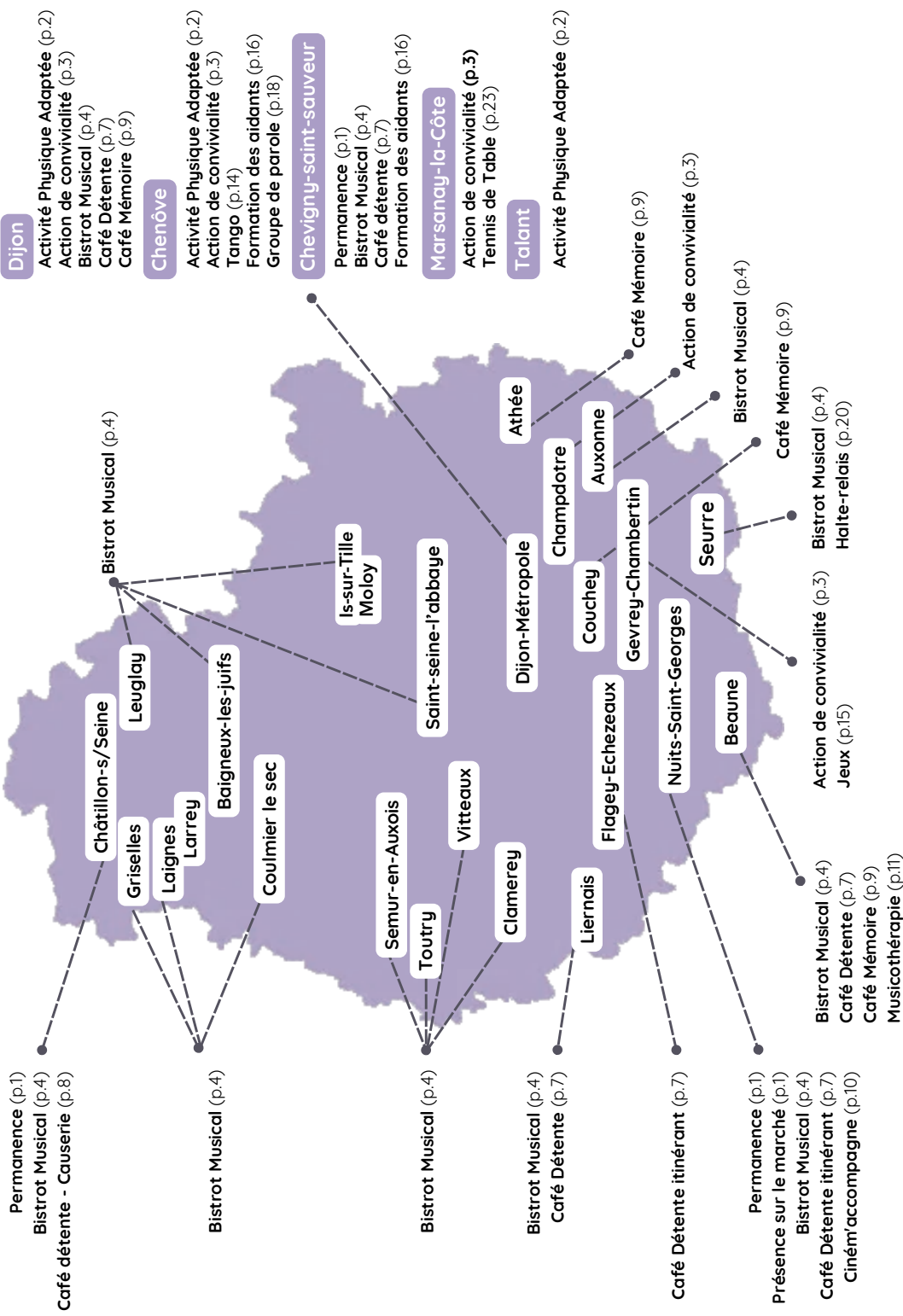
DÉPARTEMENT

(1) Possible par téléphone

✱ Accueil et accompagnement des familles (1).....	1
✱ Séjours Vacances.....	12
✱ Soutien psychologique (1).....	13
✱ Formation des aidants en EHPAD.....	17
✱ Programme Vivre avec la maladie.....	21
✱ Groupe d'entraide.....	22

TERRITOIRES







**POUR
TOUS**

ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES

1

Pour trouver :

écoute, accompagnement,
information sur les
dispositifs, ...

Un seul numéro
03.80.45.39.44

Et des points d'accueil locaux

France Alzheimer propose aux aidants familiaux, aux personnes malades et à toutes les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées un ou des temps d'accueil, d'écoute et de soutien lors des permanences téléphoniques et de rencontres.

Une Équipe de Bénévoles formés et soutenus par Soline Pocheron, Travailleur Social, vous accompagne et vous guide dans vos démarches.

SIÈGE DE L'ASSOCIATION

CHENOVE



Du lundi au vendredi



09h/12h30 - 13h30/17h



60A avenue du 14 juillet



Sur rdv au 03.80.45.39.44

BEAUNE



77 rue de Lorraine



Sur rdv au 03.80.45.39.44

CHATILLON S/SEINE



03.09 - 04.09 - 01.10 - 02.10

05.11 - 06.11 - 03.12 - 04.12



Hôpital de Châtillon s/Seine
2 Rue Claude Petiet



10h/12h - 14h/16h30



Sur rdv au 03.80.45.39.44

SEURRE



Local rue de la Perche aux Oiseaux



Sur rdv au 06.42.57.95.91
ou 06.83.15.59.09

PERMANENCES

CHEVIGNY-ST-SAUVEUR



23.09 - 28.10 - 25.11



Mairie de Chevigny-St-Sauveur



Place du Général De Gaulle



10h à 12h



Sur rdv au 07.61.30.16.97

NUITS-ST-GEORGES



03.09 - 01.10

05.11 - 03.12



14h30 à 16h30



MJC - 12 Rue Camille Rodier



Autres possibilités sur rdv au 06.82.92.64.69

PRÉSENCE AU MARCHÉ



Tous les vendredis



10h à 12h

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

2

L'Activité Physique Adaptée (APA) est animée par un professionnel du groupe associatif Siel Bleu et des bénévoles de l'association France Alzheimer.

L'APA propose aux binômes aidant-aidé un moment privilégié avec pour support l'activité physique. Suivie d'un temps convivial, l'APA permet de se retrouver et de pratiquer une activité physique régulière.



Inscription et renseignements 03.80.45.39.44

DIJON



07.09 - 21.09 - 28.09

05.10 - 12.10 - 19.10

02.11 - 09.11 - 16.11 - 23.11

07.12 - 14.12 - 21.12



Salle Chambelland, 8 Rue Olympe de Gouges



/!\ Nouveaux horaires à compter de septembre
Activité de 15h15 à 16h15 (accueil à 15h)

CHENOVE



08.09 - 15.09 - 22.09 - 29.09

06.10 - 13.10 - 20.10

03.11 - 10.11 - 17.11 - 24.11

01.12 - 08.12 - 15.12 - 22.12



Salle de l'Entrepôt, 40 rue de Longvic



Activité de 10h30 à 11h30 (accueil à 10h15)

CHENOVE



10.09 - 17.09 - 24.09

01.10 - 08.10 - 15.10 - 22.10

05.11 - 12.11 - 19.11 - 26.11

03.12 - 10.12 - 17.12



Maison de la Vie Associative, 7 rue de Longvic



Activité de 16h à 17h (accueil à 15h45)

TALANT



11.09 - 18.09 - 25.09

02.10 - 09.10 - 16.10 - 23.10

06.11 - 13.11 - 20.11 - 27.11

04.12 - 11.12 - 18.12



Salle Marcel Petit, 2 rue de l'Hôtel Dieu



Activité de 15h30 à 16h30 (accueil à 15h15)

ACTION DE CONVIVIALITÉ

3

Ces actions vous proposent un temps de partage autour d'une activité ludique, de loisir et/ou culturelle sur une journée ou une ½ journée

Du covoiturage peut être proposé ou la mise en place d'un minibus en fonction du nombre de demandes. N'hésitez pas à nous l'indiquer avec le formulaire d'inscriptions.



Formulaire d'inscription à retirer à l'association

Moindre participation financière

en sus de l'adhésion

Sous réserve de places disponibles



30.09 Champdôtre, découverte des ânes

03.10 Dijon, Spectacle à l'Auditorium

28.10 Dijon, visite du site de production Lejay Lagoutte

25.11 Marsannay-la-Côte, Sortie Bowling

13.12 Dijon, Concert de Noël avec le chœur "Ici et Ailleurs"

16.12 Chenôve, Goûter de Noël

19.12 Gevrey-Chambertin, concert de Noël

BISTROT MUSICAL

4

France Alzheimer vous invite à chanter ! Avec les musiciens des associations Ici & Ailleurs et Les Petits Chemins, partagez un temps musical d'échange, de joie et de souvenir liés aux chansons.

Les Bistrots Musicaux sont ouverts à tous, tout public et suivis d'un temps convivial à l'issue de l'activité.

DÉPARTEMENT



Accueil à partir de 14h30

Action musicale de 15h à 16h



Retrouvez toutes les
dates et lieux en
pages suivantes



BISTROT MUSICAL

5

AUXONNE



10.09 Sous les halles, rue des halles



01.10 Hall de la salle événementiel, boulevard Pasteur



05.11 Salon d'honneur, rue des halles



03.12 Salle animation de l'Hôpital, 5 rue du colonel Denfert

Renseignements 06.21.47.03.41

BEAUNE



10.11 Les Ateliers du cinéma



08.12 13 bd Maréchal Joffre



Renseignements

03.80.45.39.44

BAIGNEUX-LES-JUIFS



25.09 - 23.10 - 20.11 - 11.12



Restaurant La Calmagne

1 rue de Quemigny



Renseignements 06.83.27.49.40

ou 06.33.70.31.75

DIJON



15.09 - 13.10 - 17.11 - 15.12



Café Cantine "La Fourmilière"

51 rue Général Fauconnet



Renseignements 03.80.45.39.44

CHEVIGNY-ST-SAUVEUR



17.09 - 08.10 - 19.11 - 17.12



Centre social Pierre-PERRET (salle RDC)

26 route de BRESSEY



Renseignements 07.61.30.16.97

ITINÉRANT ISSOIS



29.09 - MOLOY

Aux vieux fourneaux - 4 grande rue



24.11 - IS-SUR-TILLE

Aux 3 marchés - 4 place Jean Durant



Renseignements 03.80.45.39.44

ITINÉRANT SEMUROI



01.10 TOUTRY - Café Saint-Valentin - 2 place de Verdun



15.10 VITTEAUX - Restaurant au bec gourmand, 25 rue Edmée Milot



16.11 CLAMEREY - Le P'tit Bistrot - 7 rte de Pont-Royal

14.12 MONTBARD - Brasserie du Marché - 65 rte de Dijon



Renseignements 03.80.45.39.44

BISTROT MUSICAL

6

ITINÉRANT CHATILLONNAIS



24.09 - COULMIER-LE-SEC

Restaurant les Templiers - Pl. de l'Église



29.10 - LEUGLAY

Restaurant Les Fumerons - 1 rue de Valverset



Renseignements 06.83.27.49.40 ou 06.33.70.31.75

ITINÉRANT LAIGNES



07.09 - LAIGNES

Sous la Mairie - 2 Place Victor Gât



05.10 - LARREY

Mairie - 9 grande rue

19.11 - GRISELLES

salle Mairie - 16 rue de la Laignes

17.12 - LAIGNES

Sous la Mairie - 2 Place Victor Gât



Renseignements 06.83.27.49.40
ou 06.33.70.31.75

CHÂTILLON S/SEINE



01.09 Centre SocioCulturel et Loisirs - 11 Rue Alb Camus

09.10 Exceptionnel durant le salon des seniors au
Centre SocioCulturel et Loisirs



12.11 Brasserie "Au Renard Bleu" galerie intermarché Chau. de l'Europe

10.12 Pension famille COALLIA - 25 rue De La Feuillee



Renseignements 06.83.27.49.40 ou 06.33.70.31.75

NUITS-ST-GEORGES



08.09 - 06.10 - 03.11 - 01.12



Bar Le Collin's, 38 Grande rue



Renseignements 03.80.45.39.44

LIERNAIS



16.10 Maison du temps libre, route de



11.12 Cenfosse



Renseignements 06.15.11.09.55
06.83.06.66.38 ou 06.40.12.49.67

SAINT-SEINE-L'ABBAYE



22.09

Boulangerie des tilleuls



4 Pl. des Tilleuls (en extérieur)



Renseignements
03.80.45.39.44

SEURRE



24.09

Restaurant de la plage, route de Dijon



15.10 - 10.11 - 10.12

Bar du centre, 43 rue de la République



Renseignements 06.83.15.59.09 ou
06.42.57.95.91

CAFÉ DÉTENTE

7

France Alzheimer propose des Cafés Détente au plus près des familles. Véritables lieux de rencontre, ces cafés permettent de pouvoir échanger en toute simplicité avec pour support des activités.

Ouvert à tous !

Les équipes présentes sur chaque Antenne peuvent proposer des actions diverses (loisirs créatifs, activités autour de la mémoire, jeux, balades, loto, visite,...) mais aussi des informations et des conseils sur les dispositifs, les aides et les activités présentes autour de chaque Antenne.

Quelques exemples :



 Jardinage
à Liernais



 Décoration de
Noël à Dijon



 Hôtel à insecte à
Nuits-Saint-Georges

Discussions
et activités à
Châtillon-sur-seine



Décoration de Pâques
à Chevigny-Saint-Sauveur



Jeux à
Beaune



CAFÉ DÉTENTE

BEAUNE

 77 rue de Lorraine

 14h à 17h

 Renseignements
03.80.45.39.44

CAFÉ DÉTENTE

 03.09 - 10.09 - 01.10 - 08.10 - 12.11 - 03.12 - 10.12

PARENTHÈSE POUR LES AIDANTS

 22.10 (accueil du proche proposé)

MÉDIATION ANIMALE

 05.11

DIJON

 01.09 - 06.10 - 03.11 - 01.12

 Salle Eugène Bouret
40 Rue Léonard de Vinci

 Renseignements 03.80.45.39.44

 14h à 17h30

CHEVIGNY-ST-SAUVEUR

 24.09 - 15.10 - 26.11

 Centre social Pierre Perret (RDC)
26 route de Bressey

 Renseignements au
07.61.30.16.97

 14h30 à 16h30

CHATILLON-SUR-SEINE

CAUSERIE

 10.09 - 13.10 - 03.11 - 01.12

 Vill'âge Bleu - Rue des Myosotis

 14h à 16h

 Renseignements
03.80.45.39.44

LIERNAIS

 22.09 - 27.10 - 24.11 - 15.12

 Maison du Temps Libre
Route de Cenfosse

 Renseignements : 06.83.06.66.38
06.15.11.09.55 - 06.40.12.49.67

 14h30 à 16h30

NUITS-ST-GEORGES - Itinérant

 10.09 - 08.10 - 12.11 - 10.12

 FLAGEY-ÉCHÉZEAUX

 Renseignements 06.85.43.38.55

 A partir de 14h30 jusqu'à 16h30

CAFÉ MÉMOIRE

9

Autour d'un café dans un lieu propice à la rencontre et à l'échange, les participants partagent de l'information et tissent des liens entre eux. Animé par un psychologue accompagné de bénévoles, les Cafés Mémoire offrent un espace d'information et de partage avec les familles.

Ces Cafés permettent aussi de changer le regard de la société sur ces maladies afin que familles et personnes malades se sentent bienvenues dans tous les lieux publics.

ITINÉRANT SUD-EST

COUCHEY



20.11



La Franquette
1 rue Georges Clemenceau



10h00 à 12h00

BEAUNE



27.11



Ateliers du Cinéma
13 Bd Maréchal Joffre



14h30 à 16h30

DIJON



18.09 - 16.10
27.11 - 11.12



La Fourmilière
51 Rue Général Fauconnet



15h à 17h

ATHÉE



20.11



Restaurant le bord de Saône
Route d'Athée



14h30 à 16h30

en collaboration
avec



reseda
association pour le soutien des personnes atteintes de maladies neurodégénératives



Renseignements 03.80.45.39.44

CINÉM'ACCOMPAGNE

10

L'Antenne locale de NUIITS-SAINT-GEORGES propose de participer collectivement à des séances de cinéma.

Le cinéma Le Nuiton vise à être un lieu de vie culturel incontournable du territoire, un lieu d'échanges et de partage, où petits et grands peuvent se retrouver lors d'un moment de convivialité.

L'occasion de découvrir les dernières sorties et de partager ensemble un temps convivial !

Tarif réduit proposé à 6,50€.



NUIITS-ST-GEORGES



Le premier lundi du mois



Cinéma nuiton, 5 rue Thurot



15h



Renseignements 06.71.42.58.28

MUSICOTHÉRAPIE

11

Une musicothérapeute, accompagnée par une équipe de bénévoles, propose ces ateliers pour valoriser les capacités d'expression et de création de chacun.

En lien avec la musique, les instruments et le son dans sa globalité, aidant et aidé participent ensemble pour passer un moment convivial.



BEAUNE



17.09 - 15.10 - 19.11 - 17.12



77 rue de Lorraine



14h à 17h



Renseignements 03.80.45.39.44

SÉJOUR VACANCES

12

L'objectif principal est d'offrir aux personnes malades et à leurs proches aidants quelques jours pour se ressourcer dans un cadre privilégié et sécurisé. Les séjours vacances sont de vrais moments de répit, de partage et de découverte.

Les séjours sont accompagnés par des bénévoles spécialement formés.

La semaine est rythmée d'activités de loisirs, culturelles, sportives... Des moments privilégiés, avec ou sans son proche, sont proposés.

DÉPARTEMENT



Prévision de séjour vacances en 2027



Lieux et organisation à préciser
(Côte d'Or, Bourgogne-Franche Comté)



Renseignements au 03.80.45.39.44
Participation financière en sus de l'adhésion
Merci de nous indiquer si vous souhaitez recevoir les
prochaines informations sur les séjours

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

13

Souvent demandés par des familles dans des situations complexes, les entretiens psychologiques individuels offrent un soutien pour faire face à la maladie de son proche ou à sa propre maladie, traverser des épisodes difficiles et accompagner les décisions importantes.

Réalisés par un psychologue professionnel, ils sont essentiellement basés sur l'écoute et permettent de mieux comprendre les attitudes, réactions et émotions que l'on peut ressentir face à la maladie.

5 entretiens gratuits par adhérent/an.

DÉPARTEMENT



Toute l'année



Sur rendez-vous



-Rdv physique au siège de l'association à CHENOVE
-Proposition de rdv par téléphone et en visio



Renseignements et rendez-vous au 03.80.45.39.44

TANGO ET DANSES

14

Les Ateliers Tango proposent aux binômes aidé-aidant de profiter ensemble d'un moment de danse et de partage.

Les ateliers sont animés par des professionnels de danse.

Les groupes sont ouverts à tous, aidants-aidés, aidants ou aidés seuls, n'hésitez pas à venir découvrir et revenir si l'envie vous en dit.

CHENOVE



05.09 - 03.10 - 17.10

21.11 - 05.12 - 19.12



L'Entrepôt
40 rue de Longvic



15h30 - 17h00



Renseignements au 03.80.45.39.44



19 septembre

Grand atelier exceptionnel à
l'occasion de la Journée Mondiale
Alzheimer et de la journée
du Patrimoine



Hôtel Maleteste
7 rue Hernoux
DIJON

JEUX

15

Après-midi mensuel, animé par les bénévoles, pour se retrouver, tisser des liens intergénérationnels avec pour support des jeux en bois et des jeux de société variés.

Un formidable moyen pour s'amuser à plusieurs et créer des liens de proximité sur le territoire.



GEVREY-CHAMBERTIN



22.09 - 27.10 - 17.11 - 15.12



Salle Nelson Mandela - rue des artisans



14h30 à 16h30



Renseignements au 06.07.03.63.94

A solid purple hexagon centered on a white background.

AIDANT

FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX À DOMICILE

16

La formation est ouverte à toutes les personnes qui accompagnent une personne malade Alzheimer ou qui présente des troubles apparentés (conjoint, enfant, petit-enfant, ami, voisin,...).

L'accueil de la personne malade est proposé par un professionnel animateur en gérontologie et une équipe de bénévoles parallèlement à l'accueil des aidants en formation.

Elle est animée par un binôme psychologue et bénévole et comporte 5 modules :

- 1/ Questions les plus fréquentes sur la maladie
- 2/ Connaître la maladie d'Alzheimer
- 3/ L'accompagnement au quotidien
- 4/ Communiquer et comprendre
- 5/ Etre l'aidant familial, comment aider et se préserver ?



Inscription 03.80.45.39.44

CHENÔVE

14h à 17h
vendredis

11.09
18.09
25.09
02.10
09.10

6ème module
06.11

CHENÔVE

09h à 12h
samedis

12.09
19.09
26.09
03.10
10.10

6ème module
07.11

CHENÔVE

09h à 12h
lundis

05.10
12.10
19.10
26.10
02.11

6ème module
07.12

CHEVIGNY ST-SAUVEUR

09h à 12h
mercredis

04.11
18.11
25.11
02.12
09.12

6ème module
06.01.2027

CHENÔVE

09h à 12h
samedis

14.11
21.11
28.11
05.12
12.12

6ème module
09.01.2027

FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX EN EHPAD

17

Cette formation s'adresse aux aidants dont le proche est accueilli en structure et également les aidants dont le proche est à domicile et qui sont en questionnement d'un projet d'accueil en établissement.

Elle est animée par un binôme psychologue et bénévole et comporte quatre modules :

- 1/ De l'apparition des troubles à l'entrée en institution
- 2/ Connaitre la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées
- 3/ Mieux comprendre pour préserver la relation
- 4/ Etre aidant : pour une continuité de l'accompagnement

DÉPARTEMENT



**Lieux et organisation à préciser en lien
avec les EHPAD en Côte d'Or**



Renseignements au 03.80.45.39.44

Merci de nous indiquer si vous souhaitez recevoir les
prochaines informations liées à cette action

GROUPE DE PAROLE

18

Les groupes de parole réunissent des familles qui souhaitent échanger sur les problématiques vécues au quotidien auprès d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée et sur les répercussions sur leur vie. Les groupes de parole sont animés par un psychologue.

Ces espaces permettent aux participants de partager un vécu parfois difficile, d'exprimer une charge émotionnelle, de découvrir des stratégies pour mieux accompagner leur proche et de s'apporter un soutien mutuel.

CHENOVE



Groupe Aidant accompagnant son
proche qui vit à domicile



Dates en attente d'édition



18h à 20h

Groupe Aidant accompagnant son
proche qui vit en EHPAD



05.09 - 24.10 - 19.12



10h à 12h



Locaux association - 60A avenue 14 juillet



Inscription et renseignements au 03.80.45.39.44

SOPHROLOGIE

19

Un moment pour souffler, se ressourcer et prendre du répit. Ces ateliers de relaxation ont pour objectifs de :

- permettre à l'aidant familial de prendre du recul face aux situations difficiles qu'il rencontre;
- mieux gérer ses réactions émotionnelles et son stress au quotidien;
- s'accorder un temps de repos pour récupérer rapidement de l'énergie dont l'aidant a besoin pour veiller sur son proche;
- se détendre face à un quotidien souvent épuisant et retrouver une meilleure qualité de sommeil.

Assis ou couché, chacun s'installe comme il le souhaite !

TALANT

Cycle de 10 séances :



09.09 - 23.09 - 07.10 - 14.10 - 04.11

18.11- 02.12 - 09.12 et 2027 : 09.01 - 20.01



2 créneaux : 14h15 à 15h45 ou 16h00 à 17h30



**Salle Fèvre, complexe sportif Marie-Thérèse Eyquem
Chemin des Aiges**



Inscription et renseignements au 03.80.45.39.44

A large, solid orange hexagon is centered on a white background. Inside the hexagon, the word "MALADE" is written in a bold, white, sans-serif font. The letters have a thick black outline, making them stand out against the orange background.

MALADE

HALTE RELAIS®

20

Animée par un professionnel animateur en gériologie et une équipe de bénévoles, la Halte Relais® France Alzheimer propose des temps de convivialité, d'échanges partagés et des temps d'activité pour les personnes atteintes de la maladie.

Pour les personnes malades, l'objectif est de redonner confiance et estime de soi, favoriser le mieux-être et le maintien d'une vie sociale en valorisant les compétences.



SEURRE



Tous les lundis



Local stade de foot - rue de la Perche aux Oiseaux



14h00 à 17h00



Inscription et renseignements au 06.42.57.95.91
ou 06.83.15.59.09

PROGRAMME “VIVRE AVEC LA MALADIE”

21

Vous venez de recevoir un diagnostic, vous vous posez des questions sur votre maladie et vous éprouvez le besoin de rester acteur de votre vie ?

Ce programme, sous forme d'atelier, est proposé pour les personnes en début de maladie. Il propose un accompagnement psychologique et social adapté.

Il s'agit le plus tôt possible de donner les moyens de mobiliser ses ressources pour adapter, composer, organiser son quotidien pour faire face aux conséquences entraînées par la maladie.

Il s'agit d'un programme qui implique la participation du malade à l'ensemble des ateliers.

DÉPARTEMENT



Prévision de programmes en 2027



Lieu exact et organisation à préciser en Côte d'Or



Renseignements au 03.80.45.39.44

Merci de nous contacter si vous souhaitez davantage d'informations et/ou si vous êtes intéressé pour participer.

GROUPE D'ENTRAIDE EN DÉBUT DE MALADIE

22

Le groupe d'entraide en début de maladie repose sur le soutien entre pairs qui ont des expériences et des questionnements similaires. Grâce au partage de leurs expériences pour faire face à la maladie, ils mettent en avant leur autonomie et trouvent ensemble des solutions pour mieux vivre avec la maladie. Le groupe d'entraide en début de maladie s'appuie sur le principe que chaque personne est experte par son expérience de la maladie (CNSA, 2019). Cela permet d'exprimer ses envies et de construire un projet collectif.

Cette action est coanimée par les participants, un ou plusieurs bénévoles et un intervenant professionnel selon l'activité.



DÉPARTEMENT



Prévision d'un groupe fin 2026

Fréquence tous les 15 jours



Lieu exact et organisation à préciser en Côte d'Or



Renseignements au 03.80.45.39.44

Merci de nous contacter si vous souhaitez davantage d'informations et/ou si vous êtes intéressé pour participer.

TENNIS DE TABLE

23

Ping Santé est une activité pensée par la Fédération Française de Tennis de Table et France Alzheimer pour les personnes malades, rendue possible par le Club de Tennis de Table de Marsannay. L'activité est centrée sur l'impact du ping-pong sur l'amélioration des fonctions cognitives (analyse, prise de décision, orientation spatiale), le maintien des capacités physiques ainsi que le bien-être en général.

Elle est adaptée à chacun, que vous ayez déjà pratiqué le tennis de table ou non. Au programme : exercices de coordination, de motricité et d'équilibre, mais aussi et surtout du plaisir !

MARSANNAY-LA-CÔTE



10.09 - 17.09 - 24.09 - 01.10 - 08.10 - 15.10

05.11 - 12.11 - 19.11 - 26.11 - 03.12 - 10.12 - 17.12



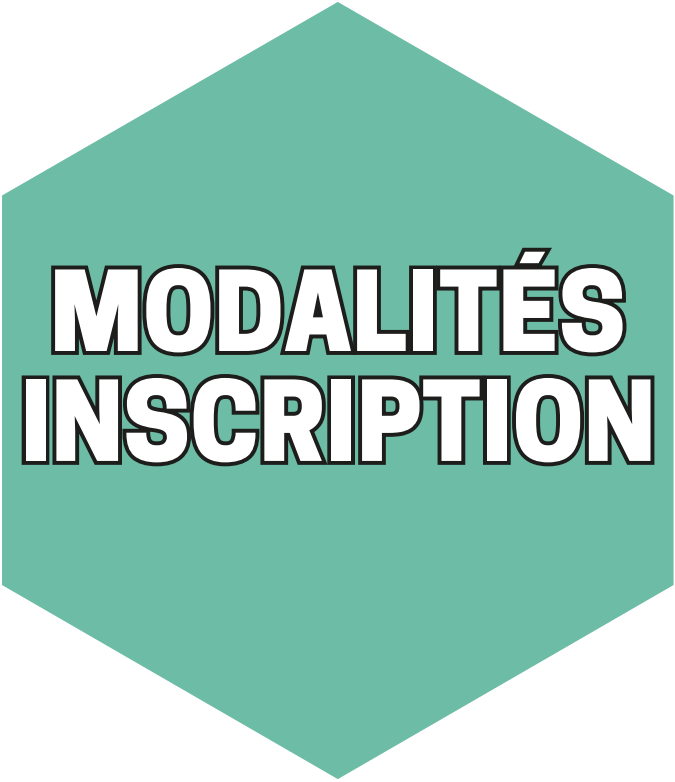
10h à 11h



Espace du rocher - 3 rue du rocher



Inscription et renseignements au 03.80.45.39.44

A teal-colored hexagon centered on a white background. Inside the hexagon, the text "MODALITÉS INSCRIPTION" is written in a bold, white, sans-serif font with a black outline.

MODALITÉS INSCRIPTION

NOUS CONTACTER

DIGITAL

Vous pouvez consulter notre site internet et nous suivre sur les réseaux pour accéder à tous nos événements et actualités.



<http://www.francealzheimer.org/cotedor>

Scannez ce QR
code pour ne
rien rater !



Francealzheimer21



@francealzheimercotedor

ÉQUIPE

N'hésitez pas à contacter l'équipe de salariées au siège de
l'association 60A avenue du 14 juillet - 21300 CHENOVE



Charline COMTE

Directrice



charlinecomte.alzheimer@gmail.com



06 20 26 89 37



Corinne GALAND

Secrétaire



francealzheimer21@gmail.com



03 80 45 39 44



Soline POCHERON

Conseillère en Économie Sociale Familiale

Professionnelle référent suivi famille



s.pocheron.francealzheimer21@gmail.com



06 25 87 65 97



Lily-May MARTINEZ

Alternante en communication



communicationfrancealzheimer21@gmail.com



06 16 87 49 21

PARTENAIRES

Toutes les actions présentées dans ce livret sont possibles grâce aux partenaires, financeurs, intervenants et soutiens divers de l'Association :



MUNICIPALITÉS

Toutes les actions présentées dans ce livret sont rendues possibles grâce aux communes qui soutiennent l'Association.

Les villes aidantes Alzheimer

(par ordre chronologique des signataires)



mise à disposition de locaux :

(par ordre alphabétique, année 2026)



subventions des communes

(par ordre alphabétique, année 2025)



ADHÉRER ET SOUTENIR

Madame, Monsieur, Cher Adhérent,

Jamais le nombre de personnes concernées par la maladie n'a été aussi élevé.
Les familles ont plus que jamais besoin de notre soutien et notre présence associative est précieuse.

Votre cotisation annuelle est indispensable. Elle nous permet de continuer à soutenir de nombreuses familles dans les années à venir.

Les actions proposées par l'association sont **gratuites** pour tous les adhérents (sauf mentions autres).

L'adhésion couvre l'année civile (40€ adhérent simple - 50€ binôme/duo) et permet de :

- participer à la gouvernance associative et à l'Assemblée Générale
- recevoir la revue "Contact" et nos informations locales
- participer gratuitement aux actions
- contribuer à notre **influence**
- **soutenir** financièrement l'association

Nous vous remercions pour votre confiance,

L'équipe de France Alzheimer Côte d'Or

3 BONNES RAISONS DE FAIRE UN DON À FRANCE ALZHEIMER 21

Un don de 50€
finance 1 heure de
soutien psychologique
et réduit votre impôt
de 33€

Un don de 100€
finance 2 séances
d'Activité Physique
Adaptée et réduit votre
impôt de 66€

Un don de 200€
finance 1 séance de
Bistrot Musical et
réduit votre impôt
de 132€

ADHÉRER ET FAIRE UN DON C'EST SOUTENIR...

750 familles accompagnées
100 bénévoles
10 Antennes en Côte-d'Or
6 psychologues
4 emplois fixes



CONTACTEZ-NOUS :

Par téléphone (03 80 45 39 44), par mail (francealzheimier21@gmail.com)
par courrier (60A avenue du 14 juillet - 21300 Chenove)

Pour rester informé sur nos actions/événements, suivez-nous sur nos réseaux sociaux
Facebook (@France Alzheimer Côte-d'Or) Instagram (@francealzheimiercotedor)
et sur notre site internet (<http://www.francealzheimier.org/cotedor>)



BULLETIN D'ADHÉSION 2026



 **NOM et Prénom (destinataire du reçu fiscal)**
Adresse
CP **VILLE**
Tél/...../..... (Dom) et/ou/...../..... (Port)
E-mail

Coordonnées personne supplémentaire (adhésion duo/binôme)

 **NOM et Prénom**
Adresse
CP **VILLE**
Tél/...../..... (Dom) et/ou/...../..... (Port)
E-mail

/!\ Évolution du montant de l'adhésion à compter de 2026

ADHÉSION

JE BÉNÉFICIE DU SOUTIEN DE L'ASSOCIATION ET
JE PARTICIPE AUX ACTIONS :

- ☐ Seul.e (40€)
☐ En duo/binôme (50€)

ET / OU

JE SOUTIENS L'ASSOCIATION

J'EFFECTUE UN DON POUR :

- ☐ France Alzheimer Côte d'Or€
☐ La Recherche€

VERSEMENT TOTAL

ADHÉSION + DON(S)
=€

- ☐ Espèces
☐ Carte bancaire (au siège)
☐ Chèque à l'ordre de :
"France Alzheimer Côte d'Or"

Bulletin à retourner à :
France Alzheimer Côte d'Or

Le règlement intérieur et les statuts sont accessibles sur le site internet (rubrique "nous accompagner").

Les bulletins d'adhésion reçus jusqu'au 24/12/2026 inclus seront comptabilisés et permettront une déduction fiscale sur l'année en cours. Après cette date, votre versement sera comptabilisé sur 2027.

Protection des données personnelles :

Vos données sont traitées dans le respect de la réglementation de l'Union Nationale France Alzheimer. Les informations sont conservées le temps de votre adhésion. Vous disposez d'un droit de rétractation, de suspension, et d'opposition à vos informations en vous adressant à France Alzheimer Côte d'Or.

L'association est membre de l'UDAF et votre adhésion permet l'obtention d'un suffrage pour notre représentation auprès de l'Union Départemental. Le fichier des adhérents est transmis annuellement dans le respect de la CNIL et selon une charte de déontologie qui encadre les données.

J'ai compris et j'accepte de communiquer mes coordonnées : ☐ OUI ☐ NON

Fait à Le/...../2026

Signature :



BULLETIN ADHÉSION 2026 - DÉTACHABLE

**A BIENTÔT
SUR NOS
ACTIONS !**

RETROUVEZ-NOUS prochainement



19/09

**CHEVIGNY
ST SAUVEUR**

JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER

L'équipe locale de Chevigny-st-sauveur est heureuse de vous proposer une journée festive et solidaire en soutien à la cause Alzheimer.

Au programme : Marche pour la cause, initiation Boxe adaptée et Karaté adapté, représentation danse par l'équipe de bénévoles et flashmob.

24/10

**POUILLY-EN
AUXOIS**



BAPTÊME DE PISTE CARITATIF

Envie de sensations fortes pour une belle cause ? Montez à bord de véhicules d'exception pour un baptême de piste inoubliable, organisé par l'association FD Racing 2.0 au profit de France Alzheimer Côte d'Or.



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
21 CÔTE-D'OR



Scannez ce QR
code pour ne
rien rater !

