

Association Solidairement Votre

Aide à Domicile

Chers aidants, chères familles,

Depuis quelques mois maintenant, nous avons le plaisir de vous accueillir deux fois par mois au **Parc des Libertés, sur l'île de la Barthelasse**, lors de rencontres organisées les **premiers mercredis et troisièmes jeudis du mois**.

Ces temps conviviaux sont construits avec vous, pour vous, afin de vous offrir des moments de répit, d'échange, d'écoute et de découverte. Nous y proposons des activités variées, ainsi que des interventions de professionnels, dans un cadre naturel propice à la détente et au lien social.

Nous avons le plaisir de vous partager la programmation du dernier trimestre 2025, ainsi que quelques projets à venir début 2026



Programmation – Octobre à Décembre 2025



Lundi 7 octobre – Journée Nationale des Aidants à Montfavet

Une journée conviviale pour valoriser votre rôle et vous proposer :

- Temps d'échange
- Ateliers bien-être
- Informations et accompagnement personnalisé



Mercredi 16 octobre – Atelier Yoga du Rire

Un moment pour souffler, relâcher les tensions et retrouver le sourire.



Ouvert à tous, dans la bonne humeur !



Jeudi 17 octobre – Rencontre au Parc (Semaine de la Santé Mentale)

Un moment de calme en pleine nature, avec des propositions d'accompagnement pour les aidants.



Mercredi 5 novembre – Atelier de Réflexologie Faciale

« Comment bien réveiller son corps » : une initiation aux bienfaits de la réflexologie pour retrouver énergie et vitalité.

Mercredi 20 novembre – Halte Musicale

Une intervention musicale gratuite et ouverte à tous : un moment suspendu au rythme de la musique.

Mardi 3 décembre – Atelier Découverte de la Réflexologie Plantaire

Un atelier d'initiation à cette technique douce et relaxante, pour prendre soin de soi naturellement.

Mercredi 18 décembre – Noël Solidaire de la HDA (Un projet en construction, ouvert à tous, avec une attention particulière portée aux personnes isolées ou sans-abri).

Pour clôturer l'année dans la convivialité, nous vous proposons un moment festif :

- Repas partagé
- Animation musicale (Halte musicale, de 11h30 à 12h30 – sous réserve)
-  LOTO de Noël

À venir (dates à confirmer)

- **Atelier de médiation animale**  – En cours de programmation
- **1er trimestre 2026** – Accueil de partenaires du répit (accueil de jour, solutions de relayage, etc.)
- **Reprogrammation de l'intervention de M. Meyssonier** sur la domotique au service du maintien à domicile
- **Mai 2026** – Sortie tant attendue  au bord de mer avec dégustation de moules-frites



Inscriptions et renseignements :

N'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire aux ateliers, poser vos questions, ou simplement échanger par téléphone au 04 90 83 44 87 ou au 04 90 82 74 09 ou par mail à contact@solidairementvotre.fr ou f.luc@mutuellesdesorgues.fr

Nous sommes là pour vous, à vos côtés.

Au plaisir de vous retrouver prochainement,
L'équipe de la Halte

