

## ACTIVITES 2026

*Renseignements et inscriptions au 02.33.17.16.41*



### Actions pour les personnes touchées par la maladie

- **Ateliers de mobilisation cognitive ou ateliers mémoire (sur inscription)**  
Animés par une psychologue spécialisée en neuropsychologie  
**chaque jeudi de 14h30 à 16h30 et vendredi de 10h à 12h à la résidence Saint-Vincent à Coutances**
- **Ludothèque (sur inscription)**  
Un atelier par trimestre (dates transmises lors des ateliers de mobilisation cognitive)



### Actions pour les aidants

- **Formation des aidants familiaux (sur inscription)**  
Cycle de 6 séances de 2 heures destinées aux aidants pour mieux comprendre la maladie, adapter l'accompagnement au quotidien, s'informer sur les aides et comment mieux communiquer avec son proche. **Prochaine session au 2ème semestre 2026 à Coutances.**
- **Groupes psychosociaux éducatifs (sur inscription)**  
Ces ateliers ont pour objectif d'apprendre à gérer son énergie et à respecter ses besoins afin de prévenir le risque d'épuisement accru lié à la relation d'aide auprès d'un proche. Ils se centrent sur la personne dans sa globalité et favorisent la mise en mouvement de soi.  
**Prochaine session au 2ème semestre 2026 à Coutances.**
- **Ateliers sophrologie (sur inscription)**  
Chaque 2ème jeudi du mois de 15h à 16h  
**Les 8 janvier, 19 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 2 juillet 2026 au Centre d'Animation « Les Unelles » à Coutances.**
- **Entretiens individuels (sur demande auprès de l'association)**  
Ils sont conduits par une psychologue spécialement formée pour accompagner les décisions importantes, les périodes de souffrance et/ou les situations problématiques, ils sont limités dans le temps (5h/aidant).
- **Conseil Patrimoine (sur rendez-vous)**  
Un vendredi par mois le matin  
**Les vendredis 23 janvier, 27 février, 20 mars, 17 avril, 29 mai, 26 juin 2026**