

Ateliers pour les aidants 2026

Séances de sophrologie avec Marie DESREUMAUX,
de 14h à 15h

16 janvier
13 février
13 mars
03 avril

22 mai
12 juin
10 juillet
18 septembre

16 octobre
6 novembre
4 décembre

Séances atelier compositions florales avec
Edith HOCHSTETLER

Vendredi 30 janvier, vendredi 27 février 2026

pour ce 1er trimestre, de 14h à 16h sur inscription

Séances atelier olfactif « Senteurs & bien-être » avec
Jacqueline PADILLA

Dates communiquées ultérieurement, sur inscription.

Renseignements à l'accueil de MOSAÏC : 04 75 00 82 30

Jessica NERVI-VERRET vous accueille sans rendez-vous
les 1er jeudis du mois de 10h à 12h

dans le cadre de la plateforme de répit « Escapade » pour vous
écouter, vous informer, vous orienter et vous conseiller.



LE DÉPARTEMENT



2026 Rencontres aidants et aidés
Nouveau : les personnes aidées auront leur
propre groupe d'activités lors des rencontres
des aidants

Lieu : MOSAÏC Centre Socioculturel 10 rue du Serre Blanc

26130 St PAUL-TROIS- CHÂTEAUX

Téléphone Accueil : 04 75 00 82 30 Mail : adultefamille@mosaic26.fr

Libre et gratuit, sur inscription pour les personnes aidées

Groupe de parole aidants 2026

Programme groupe de parole aidants de 14h à 16h, avec
Valérie BLACHE, psychologue spécialisée dans les maladies neu-
rodégénératives

20 Janvier : Mes bonnes résolutions d'aidant !

24 Février : Mon organisation au quotidien

17 Mars : Comprendre la maladie

21 Avril : Partir en vacances

12 Mai : Les Aides : financières, administratives

16 Juin : Trouver du répit

21 Juillet : Proches Aidants et professionnels

15 Septembre : Les mesures de protection

20 Octobre : Le sentiment de culpabilité

17 Novembre : Des stratégies pour durer

15 Décembre : Prendre soin de Moi...

Animations Personnes aidées 2026

Les personnes aidées seront accueillies par

Jessica NERVI-VERRET, infirmière. De 14h à 16h

Des animations seront proposées aux personnes aidées dans une
salle adjacente.

24 Février : « Senteurs & bien-être » avec Jacqueline PADILLA

17 Mars : Compositions florales avec Edith HOCHSTETLER

21 Avril : Relaxation ludique avec Lise MEUNIER

12 Mai : Relaxation ludique avec Lise MEUNIER

16 Juin : Relaxation ludique avec Lise MEUNIER

21 Juillet : « Senteurs & bien-être » avec Jacqueline PADILLA

15 Sept : Cuisinons avec Axelle MALINCONI, diététicienne

20 Octobre : Compositions florales avec Edith HOCHSTETLER

17 Novembre: Cuisinons avec Axelle MALINCONI, diététicienne

15 Décembre : Cuisinons avec Axelle MALINCONI, diététicienne