



Crédit photos Pixabay

Inscriptions
obligatoires

Gratuit*

Cycle
de 6 mois

Des activités et des ateliers pour
ralentir l'évolution de la maladie

* Adhérents à jour de leur cotisation annuelle.

Planning du 3^{ème} quadrimestre 2026 Secteur Ouest-Hérault - Tél 04. 67.11.43.12

Sous réserve de modifications et de places disponibles => téléphoner pour toute inscription

Ateliers de mobilisation cognitive (animation : neuropsychologue)

Des activités adaptées (travail de mémoire), pour mobiliser les capacités cognitives préservées et favoriser la vie sociale.

- ▶ Béziers : le mardi (10h/12h) + bimensuel (14h/16h)
- ▶ Tourbes : 1^{er} & 2^{ème} mardi (10h30/16h30)

+ Béziers : groupe de parole spécial malades : le mardi (14h30/ 16h30)

Ateliers de médiation artistique (animation : professionnels et/ou bénévoles)

Des activités artistiques pour exprimer ses émotions par des processus créatifs favorisant la relation à l'autre.

- ▶ Béziers : musicothérapie le jeudi (14h/15h30)
- ▶ Bédarieux : musicothérapie le jeudi bi-mensuel (14h/15h30)
- ▶ Béziers : ateliers créatifs le mardi, bimensuel (14hH/16h)

Des activités et des ateliers pour les malades



Activités physiques douces

Des activités physiques douces, bénéfiques à la santé, au maintien de l'autonomie et aux relations sociales.

- ▶ Béziers : *en suspens second semestre 2026*

« Vivre avec la maladie » (animation : neuropsychologue ou psychologue + bénévoles)

Un programme pour comprendre la maladie, améliorer la qualité de vie, les relations et la confiance en soi.
(Programme de type éducation thérapeutique du patient)

- ▶ Béziers : le mercredi (14h/16h00) sur 3 mois, ponctuellement selon le nombre de participants



Inscriptions
obligatoires

Gratuit*

Cycle
de 6 mois

Des activités pour prévenir
l'épuisement psychologique et physique

* Adhérents à jour de leur cotisation annuelle.
**adhérents et non-adhérents

Planning du 3^{ème} quadrimestre 2026 Secteur Ouest-Hérault - Tél 04. 67.11.43.12

Sous réserve de modifications et de places disponibles => téléphoner pour toute inscription

Groupes de parole (animation : neuropsychologue ou psychologue)

Ouverts
à tous**

Un espace de soutien, d'écoute et de partage, pour aider à gérer des situations difficiles et mieux vivre son quotidien.

- ▶ Béziers : le lundi (10h/12h), 1 fois /mois
- ▶ Bédarieux : le mardi (15h/17h), 1 fois /mois
- ▶ Pézenas : le mardi (15h/17h), 1 fois /mois
- ▶ Thézan-Lès-Béziers : le vendredi (10h/12h), 1 fois /mois

Ateliers de relaxation (animation : sophrologue)

Des séances de bien-être pour se détendre, souffler et apprendre la gestion du stress et de ses émotions.

- ▶ Béziers : sophrologie le mercredi (10h/11h30)
- ▶ Sérignan : sophrologie le lundi (14h/15h30)

Entretiens psychologiques individuels (animation : neuropsychologue ou psychologue)

Exprimer ses émotions à un professionnel pour faire face à des situations de crise ou lors de décisions importantes.

- ▶ Béziers : entretiens sur RDV uniquement (avec possibilité de déplacement au domicile)

Des solutions adaptées pour les aidants

Formation pour les aidants (encadrement : neuropsychologue ou psychologue + bénévoles)

Comprendre l'évolution de la maladie et identifier les aides humaines et financières pour pouvoir aider au quotidien.

- ▶ Béziers : un parcours en 5 modules de 3 heures, le samedi matin à partir du 26 sept.



Crédit photos Pixabay

Inscriptions
obligatoires

Gratuit*

Cycle
de 6 mois

Des moments pour rompre
l'isolement social et pour se détendre

* Adhérents à jour de leur cotisation annuelle.
**adhérents et non-adhérents

Actions de convivialité

(animation : professionnels et bénévoles)

Se rencontrer et retrouver le goût des loisirs autour d'une activité adaptée, dans un cadre favorisant la vie sociale.

- ▶ Béziers : sorties culturelles 1 fois /mois (14h/16h)
- ▶ Bédarieux : divers le vendredi à 14h, 1 fois/mois
- ▶ Bédarieux : lecture le vendredi à 14h, 1 fois/mois
- ▶ Alignan-du-Vent : cuisine le jeudi, 1fois/mois
- ▶ Valras : soins-douceur visage et mains le mercredi (14h/16h00), 1 fois/mois
- ▶ Valras : atelier cuisine le vendredi 18 Déc.
- ▶ Serignan : atelier floral le jeudi 20 Oct.

Ouverts
à tous**

Cafés-rencontres

(animation : psychologue et bénévoles)

Un temps de partage, de détente dans un espace convivial, pour rompre le quotidien et inviter les familles à accepter progressivement d'autres formes de soutien.

- ▶ Valras : le lundi (14h/16h00), 1 fois /mois
- ▶ Pézenas : le mardi 20 Oct. (14h30/16h30) et 07 Déc. (10h/12/h)
- ▶ Agde : le mardi 15 Sept. (14h30/16h30)
- ▶ Lamalou : le mardi 22 Sept. (15h/17h)

Séjours vacances

(encadrement : professionnels + bénévoles)

Se ressourcer quelques jours à la mer ou à la montagne dans un cadre privilégié et sécurisé.

- ▶ La Grande-Motte : du 21 au 25 Sept.
- ▶ Balaruc-les-Bains : du 12 au 16 Oct.

Haltes-relais

(animation : professionnels et bénévoles)

Pour accompagner en douceur vers l'acceptation progressive d'aides extérieures tout en partageant un moment de convivialité et de loisirs.

- ▶ Thézan-Lès-Béziers : le mercredi (14h/17h), 1 fois/mois

Des moments
de partage et
de répit pour les
familles