



SOUTIEN / FORMATION

CAFE DES AIDANTS ITINERANT

Animé par Claire et Sandra, le Café des Aidants est un temps convivial d'échange et d'information sur différentes thématiques autour d'un café

Venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Mardi 24 novembre

« L'isolement de l'aidant, on en parle ? »

*** Etablissement de Santé Filiéris**

A 10h

2 rue de France

57800 Freyming-Merlebach

*** Cafétéria du Carrefour**

A 14h

Zone commerciale du Heckenwald

57740 Longeville-Lès -Saint-Avold

Gratuit sans inscription

CAFE DES AIDANTS ITINERANT

Animé par Claire et Sandra, le Café des Aidants est un temps convivial d'échange et d'information sur différentes thématiques autour d'un café

Venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Vendredi 27 novembre

« L'isolement de l'aidant, on en parle ? »

***EHPAD Sainte Elisabeth**

A 10h

14 rue Eugène Kloster

57800 Freyming-Merlebach

***EHPAD A L'orée du Bois**

A 14h

66 rue Félix Barth

57600 Forbach

Gratuit sans inscription

FRANCE ALZHEIMER

Formation proposée par **Marine BAILLY**,
psychologue à France Alzheimer

Mardi 03 et 10 novembre 2026 de 9h à 12h30

Groupe de parole

Mardi 10 novembre 2026 à 13h

Gratuit sur inscription

SOUTIEN ENTRE PAIRS

Café rencontre à destination des Aidants et de leurs proches :

Le vendredi 06 novembre 2026

A partir de 14h.

Gratuit sur inscription

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Entretien sur RDV avec la monitrice éducatrice ou la psychologue.

Gratuit sur rendez-vous

RENSEIGNEMENTS INFORMATIONS

07.86.21.39.62

contact@maisondesaidants.fr

REPIT / BIEN-ETRE / ATELIERS



GROUPE DE PAROLE

Venez échanger en groupe avec
Claire, psychologue.

Le vendredi 20 novembre à 14h.

Gratuit sur inscription

ATELIER SOCIO-ESTHETIQUE

En collaboration avec **Murielle Viala**,
nous vous proposons des ateliers de
socio-esthétique. L'objectif est de
permettre à l'aidant de se ressourcer
et de profiter de l'ici et maintenant.

Séances individuelles

**Le vendredi 13 novembre à partir de
9h30**

**Séance individuelle participation
de 5 euros**

SOPHROLOGIE

Séances collectives animées par
Béatrice Krause

**Les mardis 03 et 24 novembre à
14h30**

Gratuit sur inscription

PSYCHO-ENERGETIQUE

En collaboration avec
Sandrine Lambiné

Nous vous proposons une séance
collective de « Psycho-énergétique »

Le jeudi 26 novembre à 14h

Gratuit sur inscription

ATELIERS CREATIFS

ATELIER BRICO, TRICOT, CROCHET
Les jeudis 5 et 19 novembre à 14h



Libre et gratuit

QI GONG

Pratique douce qui harmonise le corps,
le souffle et l'esprit. Accessible à tous.

Denis RETTENBACH

Le jeudi 05 novembre à 14h30

Gratuit sur inscription

*Venez participer au 2^{ème} marché
de Noël de « La Parenthèse » en
partenariat avec les Petites
Abeilles (vente de décoration de
Noël) accompagné d'un goûter.*

Mardi 17 novembre 2026 dès 14h



KINESIOLOGIE

En collaboration avec
Séverine Fratoni,
nous vous proposons une
séance de « kinésioLOGIE
collective »,
pour favoriser un état de bien-
être et d'équilibre mental,
physique et social

Le lundi 16 novembre à 14h

Gratuit sur inscription



JE PARLE DONC JE CHANTE

**Le chant « Un outil naturel de bien-
être » avec Lydi'Arts**

**Venez découvrir cette activité qui
propose un moment de détente et
d'expression au travers d'exercices
simples de respiration, de vibration et
de mise en voix.**

**Le chant aide à relâcher les tensions, à
renforcer la confiance en soi, à libérer
les émotions en douceur et à raviver
les souvenirs**

Lundi 30 novembre à 14h30

**Ouvert à tous Aidants et Aidés
gratuit sur inscription**

ATELIER HABITAT

Animé par Sarah Schmitt « Adapter son
domicile pour mieux vivre chez soi »

**Mercredi 04 puis jeudi 12 et les
mercredis 18 et 25 novembre à partir
de 14h**

Gratuit sur inscription