

Des associations proposent des activités adaptées à certaines pathologies. Ces temps peuvent être l'occasion pour l'aidant principal d'avoir un moment de répit.

Certaines activités sont adressées au couple aidé/aidant, c'est ici l'occasion de partager un moment privilégié avec son proche loin du quotidien.

MALADIE D'ALZHEIMER

Activités proposés par France Alzheimer Manche

- **Ateliers de mobilisation cognitive à destination des aidés**

Ces ateliers hebdomadaires de 2h animés par une neuropsychologue pour des groupes de 7 à 8 personnes adhérentes à l'association.

La mobilisation cognitive, sous forme de jeux attractifs, est une méthode psychologique utilisant des exercices correspondant aux situations et activités de la vie quotidienne les plus favorables à la préservation de l'autonomie.

Plus d'info sur les dates, lieux et horaires : <https://www.francealzheimer.org/manche/nos-activites/>

- **Actions de convivialité à destination des aidés**

Séances mensuelles à destination de groupes de 10 à 12 personnes adhérentes avec des activités diverses.

Plus d'info sur les dates, lieux et horaires : <https://www.francealzheimer.org/manche/nos-activites/>

- **Vacances aidants/aidés**

<https://www.francealzheimer.org/activites-adaptees-a-chacun/sejours-vacances-francealzheimer/>

Contact Centre manche

Antenne Coutances : Mme Sauvey 02 33 17 16 41

Antenne Saint Loise : Mme Rabec 02 33 57 54 70

SCLEROSE EN PLAQUES

Le Réseau de santé Bas- Normand pour la prise en charge des patients atteints de Sclérose En Plaques (RBN-SEP) propose régulièrement des activités à destination des personnes atteintes de Sclérose en Plaques.

Contact : 02 31 08 16 00

TOUTES PATHOLOGIES

◆ Dans le cadre de la plateforme de répit, des activités pour les aidés ainsi que des activités aidants/aidés sont organisées régulièrement.

Contact Plateforme de répit : Laura Lebon 02 33 42 38 09 / 07.63.18.85.54

◆ Certains EHPAD ou Résidences autonomes peuvent proposer des activités ouvertes aux non résident, adressez-vous aux établissements à proximité de votre domicile.

◆ La MSA Côtes Normandes propose des séjours de vacances Aidants/Aidés

Contact : 02 31 25 39 39

MALADIE DE PARKINSON

Activités proposées par le comité départemental France Parkinson à destination des parkinsoniens

- Marche nordique
- Longe côte
- Sophrologie
- Chorale
- Gym adaptée/Expression corporelle

Contact : 02 33 42 34 45 ou 02 33 02 02 97

SCLEROSE EN PLAQUES

Association des paralysés de France (APF) France Handicap, Délégation de la Manche

Des activités et des sorties sont régulièrement proposées. Contact : 02 33 87 23 30

Ligue Française contre la Sclérose En Plaques (LFSEP) Aucune activité proposée actuellement

Association Française des Sclérosés En Plaques (AFSEP) Aucune activité proposée actuellement