



## A vos agendas

Madame, Monsieur,

Toute l'équipe de l'association A3-Aide aux aidants, vous présente ses vœux les plus chaleureux pour cette nouvelle année.

Nous vous souhaitons pour vous et vos proches des moments de joie, de partage, et surtout la santé malgré ce contexte épidémique.

Nous sommes ravis de vous faire parvenir notre programme d'activités de répit à destination des aidants.

Ces activités réuniront un maximum de 5 à 8 aidants et 2 accompagnateurs de l'association A3. Les mesures barrières seront scrupuleusement respectées. Selon les lieux, le Passeport sanitaire sera exigible à l'entrée.

L'équipe de l'association A3 pourra être amenée à **modifier, annuler ou reporter ces activités** en fonction des mesures en vigueur.

Le bulletin d'adhésion à l'association accompagne ce courrier. Sachez que si l'adhésion est facultative, il n'en demeure pas moins que vos dons aident notre équipe à la mise en place d'activités diverses et variées tout au long de l'année.

---

### PROGRAMME

---

- Lundi 17 janvier : Galette des rois festive- pour les Aidants & les Aidés
- Tous les 1ers mardis du mois – Février à Septembre : Groupe de paroles pour les Aidants

Maison du bel-âge Notre Dame du Mont

Inscription auprès de Fabrice Bernerd, Psychologue A3 , 06.58.11.66.22

- Vendredi 04 février : Initiation au Qi Gong pour les Aidants

Lieu à préciser

- Lundi 21 Février : Comité des aidants – En visio-conférence
- Mardi 22 février : Atelier Cuisine pour les Aidants (sous réserve)
- Les jeudis de Mars : Cycle de Yoga pour les Aidants

- Jeudi 17 Mars : Papilles & Culture pour les Aidants

lieu sous réserve de modification

- Lundi 28 mars : Apéro-dîatoire des aidants actifs

Lieu à préciser

### **Le répit pour TOUS**

L'équipe de l'association A3 soucieuse de vous apporter des solutions de répit adaptées, a édité **un guide des séjours de répit**. En partenariat avec des résidences autonomes marseillaises, **des séjours de répit d'une semaine ou plus** : studio au T1 tout confort, pension complète ou demi-pension, activités de loisirs vous sont proposés.

Renseignements auprès de la responsable d'accompagnement - Virginie MORELLI

**04 91 70 76 53 / 06 50 38 52 43**

### **LE TEMPS LIBERE**

Besoin de répit, rendez-vous médical ou familial, épuisement de l'aidant. Grâce à l'agence régionale de santé nous permettons la mise en place de garde à domicile de 1h à 4h pour votre proche aidé mais également de temps conviviaux partagés avec votre proche.

Sous certaines conditions et de manières ponctuelles vous pouvez bénéficier de ce dispositif temporaire ( GIR 1 à 3 ou taux de handicap de 80%).

Renseignements auprès de la responsable d'accompagnement - Virginie MORELLI

**04 91 70 76 53 / 06 50 38 52 43**

Cordialement,

**L'ensemble de l'équipe A3 MARSEILLE**