

# Les actions en Maurienne



## Séjour à la Grange des Eulets à Bourg-Sainte-Maurice (Tarentaise)

→ Du lundi 20 au jeudi 23 avril 2026

→ Activités bien-être et thérapeutiques incluses • Séjour intégralement financé

→ Renseignements et pré-inscriptions : **Relais du Bien-être**

Linda Mekki : **03 53 63 15 91** ou Stéphanie Saffre : **03 53 63 25 14**

## Café mémoire Alzheimer

Organisé par la Plateforme savoyarde de Soutien aux aidants

→ 26 février / 26 mars / 30 avril / 28 mai / 25 juin

→ Taverne Saint-Antoine, rue Joseph Perret, 73300 Saint-Jean-de-Maurienne

Contact : **04 80 81 68 37**

## Groupes de parole Alzheimer et apparentées animés par une psychologue

Organisé par la Plateforme savoyarde de Soutien aux aidants

→ 27 février / 27 mars / 17 avril / 29 mai / 26 juin (sur inscription)

→ CLIC, 95 avenue des Clapeys, 73300 Saint-Jean-de-Maurienne

Contact : **04 80 81 68 37**

## Permanence accueil/écoute

Organisé par la Plateforme savoyarde de Soutien aux aidants

→ 23 février / 30 mars / 27 avril / 18 mai / 29 juin

→ Des questions sur la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ?

Besoin d'être orienté, écouté ?

→ Mosaïca, 36 rue Général Ferrié, 73140 Saint-Michel-de-Maurienne

Inscription : **04 80 81 68 37 / 06 12 60 29 03**

## Formation pour les aidants • Atelier Comprendre pour agir

---

### → Octobre/Novembre

→ Vous accompagnez un proche atteint d'une pathologie liée au vieillissement ? Nous vous proposons une formation co-animée par une psychologue et une professionnelle du territoire afin de mieux connaître les mécanismes liés à la maladie et au vieillissement. Aussi, vous aider à définir comment maintenir une relation d'échange avec votre proche ainsi que accompagner à vous saisir des aides territoriales.

### → CLIC, 95 avenue des Clapeys, 73300 Saint-Jean-de-Maurienne

→ Vous souhaitez participer à une ou plusieurs activités, mais ne pouvez pas laisser votre proche seul à la maison ? Nous vous proposons de bénéficier de 21 heures de répit à domicile par an, par tranche d'intervention de 3 heures, avec un reste à charge de 7 à 9 euros moyen de l'heure. **Contact : 04 80 81 68 37**

## Les cafés du vendredi

---

### → Tous les vendredis, de 10h à 11h30

→ Ouvert à tous, sans inscription. Que ce soit pour 5 minutes ou 1h, la porte est ouverte pour discuter, lire un magazine ou faire un mot croisé.

### → Mosaïca, 36 rue Général Ferrié, 73140 Saint-Michel-de-Maurienne

Dates et renseignement : **04 79 56 66 09** ou **06 33 21 60 04**

## La sortie culturelle du mois

---

→ Une après-midi par mois pour découvrir ou redécouvrir l'histoire et le patrimoine local. En intérieur ou en extérieur ou un peu des 2 selon le lieu visité.

### → Mosaïca, départ en minibus de Saint-Michel-de-Maurienne

→ Dates et renseignement : **04 79 56 66 09** ou **06 33 21 60 04**

## Vendredi en raquettes ou jeudi en balade (selon la période de l'année)

---

→ Un rendez-vous par mois toute l'année. Balade facile d'accès avec peu de dénivelé, encadrée par un accompagnateur moyenne montagne.

### → Mosaïca, départ en minibus de Saint-Michel-de-Maurienne

→ Dates et renseignement : **04 79 56 66 09** ou **06 33 21 60 04**

## Groupe de parole en visioconférence pour les proches aidants des personnes atteintes de cancer

---

→ **12 mars / 16 avril / 7 mai / 11 juin de 18h à 19h30** en visioconférence

→ Inscription et renseignement : Ligue contre le cancer Savoie  
**04 79 62 19 46** ou **cd73@ligue-cancer.net**

## Atelier relaxation

---

→ **29 avril / 27 mai / 24 juin**

→ GEM Rebond 73, 38 place de la Sous-Préfecture, 73300 Saint-Jean-de-Maurienne  
Contact : **07 69 67 80 04** ou **gem.rebond73@gmail.com**

