

## TENNIS DE TABLE AIDANTS/AIDÉS

### SOULAGER LES AIDANTS

En partenariat avec l'Association France Alzheimer, l'association Alerte de Méan a ouvert une section spécifique en direction des personnes atteintes d'Alzheimer, et s'ils le désirent à leurs aidant-es. Pour cela, le club a recruté une éducatrice en activité physique adaptée qui est en mesure de proposer du tennis de table et des activités motrices. Le moteur de ce projet était la volonté de trouver des solutions "inclusives" pour le répit des aidants. En effet, accompagner une personne atteinte de trouble d'Alzheimer ou maladies apparentées a de nombreuses conséquences sur la santé de l'aidant et sur l'isolement social que cela peut provoquer. Pouvoir pratiquer une activité à deux permet non seulement de sortir, de maintenir le lien social, mais également de ne pas se sentir "coupable".

### MISE EN PLACE DES ATELIERS

Pour mettre en place ce projet, l'association France Alzheimer a sollicité l'association Alerte de Méan pour trouver un créneau et ces derniers ont très rapidement mis en place cette action. L'activité tennis de table peut se pratiquer seul ou à deux (c'est au choix). L'association France Alzheimer prend en charge 70% du prix de la licence de ses adhérents. Les cours ont lieu les lundis de 11h à 12h, hors vacances scolaires. Le projet a été lancé en septembre 2022. À ce jour, dix couples de plus de 60 ans participent à l'activité.



**ALERTE DE MÉAN**  
Saint-Nazaire  
Depuis 1911

**FRANCE ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES

**Association "Alerte de Méan" et  
Association France Alzheimer**  
Ville Amie des Aînés depuis 2019  
Saint-Nazaire (44)

### OBJECTIFS :

- Lutter contre l'isolement social et le repli sur soi des personnes malades et de leurs proches aidants.

### PRATIQUE :

- Association d'Alerte de Méan et de France Alzheimer pour aider les personnes atteintes de la maladie et leurs aidants.
- Proposition d'une activité tennis de table pour soulager les aidants et favoriser le lien social.
- Licence payée à 70% par France Alzheimer.
- Organisation des cours à raison d'une heure tous les lundis.