

Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme

des nouvelles activités !

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT SUD : DE JANVIER À AOÛT 2025

Pour les personnes accompagnant **un proche âgé et/ou atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, Parkinson ou Sclérose en plaques.**

Escapades

Journée de répit pour l'aidant organisée par l'aide-médico-psychologique de l'équipe - 25 € de participation - Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur cette journée selon disponibilité du partenaire

- **11 février** – Séance de cinéma à Gérard Philipe – « Un p'tit truc en plus » à Wittenheim
- **29 avril** – Visite guidée « La Grange à Bécanes » à Bantzenheim
- **24 juin** – Guinguette aidants/aidés réunissant les 3 plateformes d'accompagnement et de répit à Colmar
- **1^{er} juillet** – Visite guidée de DMC (Entreprise textile Alsacienne) à Mulhouse

Ateliers Prévention Santé

Rencontre entre aidants, animée par l'ergothérapeute de l'équipe autour d'une thématique - 12 places maximum - gratuit - possibilité de prise en charge gratuite de votre proche selon disponibilité du partenaire

Cernay – Le lundi de 14h à 16h – Centre Hospitalier – 7 rue Georges Risler – Salle d'animation

- **17 février** – Yoga avec Nathalie PIERREL (en présence de Samia VANDELLE)
- **24 mars** – J'aide mon proche à se déplacer, avec tendresse
- **28 avril** – Répondre à ses propres besoins d'aidant
- **26 mai** – Gym douce

Ateliers et Rencontre visio



Accessibles en visio.
Un lien ZOOM sera
envoyé par mail.

Atelier prévention Santé animés par l'ergothérapeute de la plateforme Sud - gratuit

- **21 mars** : de 10h à 10h45
- **25 avril** : de 17h15 à 18h
- **23 mai** : de 10h à 10h45
- **27 juin** : de 17h15 à 18h

Rencontre entre aidants et professionnels autour d'une thématique définie - 12 places maximum - Atelier gratuit

- **28 février** : de 10h à 12h : L'entrée en EHPAD : quels enjeux (en collaboration avec une assistante sociale)

Suite au dos →

Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme

des nouvelles activités !

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT SUD : DE JANVIER À AOÛT 2025

Pour les personnes accompagnant **un proche âgé et/ou atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, Parkinson ou Sclérose en plaques.**

Rencontres thématiques

Rencontre entre aidants et professionnels autour d'une thématique définie - 12 places maximum - Atelier gratuit - Possibilité de prise en charge de votre proche sur place selon disponibilité du partenaire

Wittenheim – le mardi de 10h à 12h – Accueil de jour AMAELLES - 7 rue d'Ensisheim

- **4 février** – Point sur les différentes solutions de répit qui existent
- **1^{er} avril** – Comment gérer l'agressivité de mon proche ?
- **3 juin** – Comment choisir un EHPAD ?

Hirsingue – le vendredi de 9h30 à 11h30 - Association Georges Allimann Zwiller Doppelsburg – déjeuner sur place au tarif de 7€ pour l'aidant

- **7 mars** – Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?
- **4 avril** – Les limites du rôle d'aidant
- **6 juin** – Repérer les signes pour prévenir l'épuisement

Riedisheim – le samedi de 9h30 à 11h30 - Résidence seniors Bois gentil - 15 rue du Collège
Relaxation Yoga avec Eve HOLDER

- **29 mars**
- **26 avril**
- **24 mai**
- **14 juin**

Journée pour soi

Offrez-vous une journée de déconnexion. Rencontre conviviale ponctuée par des mobilisations douces, d'exercices divers, de la détente, un repas partagé ensemble, de la méditation...

- **13 juin** – de 9h30 à 16h30 : lieu à définir

**Places limitées, inscription au 03.89.32.47.87 ou
pfr@apa.asso.fr**