

Vous accompagnez un proche âgé, un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, Parkinson, ou sclérose en plaque.

ATELIERS D'INFORMATION DISCUSSION

Rencontre entre aidants, animée par les psychologues de l'équipe autour d'une thématique Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur place ou à domicile. 12 places maximum, gratuit.

WITTENHEIM – les mardis de 10h à 12h à l'Accueil de jour - 7 rue d'Ensisheim

7 septembre : Mon proche a changé, comment réagir et m'adapter?

5 octobre : Depuis que j'aide mon proche je me sens seul/e

2 novembre : Avec moi son comportement est différent, il le fait exprès ?

7 décembre : Les fêtes arrivent, comment s'organiser en tant qu'aidant?

ZILLISHEIM – de 14h à 16h à l'Espace St-Laurent – 8 A rue de la Gare

Lundi 20 septembre : Face à la souffrance physique ou psychologique d'un proche : « Je me sens impuissant, je ne sais plus quoi faire »

Vendredi 29 octobre : « Je suis aidant et je me sens seul/e »

Lundi 29 novembre : Troubles cognitifs et troubles du comportement : Que viennent-ils dire ? Comment réagir ? Oublis, anxiété, dépression, apathie, hallucinations, désinhibition, etc...

ATELIERS PREVENTION SANTE

Rencontre entre aidants, animée par l'ergothérapeute de l'équipe autour d'une thématique Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche à domicile. 12 places maximum, gratuit.

CERNAY – les lundis de 14h15 à 16h15 au Centre Hospitalier – 7 rue Georges Risler

13 septembre : Bien être corporel : je relâche les tensions (et ça fait du bien)

18 octobre : Atelier yoga avec Nathalie et Hélène

8 novembre : Nous sommes des êtres sensoriels, entraînons nos 6 sens (oui il y en a 6 !)

6 décembre : Je ne laisse pas le stress prendre la main : c'est moi le capitaine !

Places limitées

Sur inscription par téléphone ou par email :

rivage@apa.asso.fr ou 0389324787