

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme  
des nouvelles activités !

DE JANVIER À AOUT 2024

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 soignante et l'aide-médico-psychologique de l'équipe - 25 € de participation

- 6 février - Bowling à Mulhouse
- 23 avril - Visite de l'entreprise de fabrication de gâteaux « La Fabrique - Cansimag » à Saint-Amarin
- 25 juin - Balade pique-nique Vélorail à Aspach-Michelbach

## 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 à l'Accueil de jour - 7 rue d'Ensisheim**

- 30 janvier - Comment rester en relation avec mon proche malgré la maladie?
- 12 mars - Je dois choisir pour mon proche

## Ateliers Prévention Santé

Rencontre entre aidants animée par l'ergothérapeute de l'équipe autour d'une thématique - 12 places maximum - gratuit.

**Cernay – le lundi de 14h à 16h au Centre Hospitalier - 7 rue Georges Risler – salle d'animation**

- 12 février - C'est quoi le risque de chute ?
- 11 mars - Comment se libérer des émotions désagréables et chronophages ?
- 27 mai - Atelier YOGA

Suite au dos →

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme  
des nouvelles activités !

DE JANVIER À AOUT 2024

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

## 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...

**Mulhouse – Résidence DOMITYS - 160 Avenue Robert Schuman –**

**de 9h30 à 16h30**

- 18 juin

## Ateliers visio



Ateliers accessibles en visio.  
Un lien ZOOM sera  
envoyé par mail.

**Atelier prévention Santé animés par l'ergothérapeute de la plateforme Sud -  
gratuit 45 minutes de bien être**

- 26 janvier – de 10h à 10h45
- 23 février – de 17h15 à 18h
- 22 mars – de 10h à 10h45
- 31 mai – de 10h à 10h45
- 28 juin – de 17h15 à 18h

**Rencontres thématiques entre aidants et professionnels autour d'une  
thématique définie – de 14h à 15h30**

- 19 janvier – Parler de mon proche aux autres
- 16 février – Comment communiquer avec mon proche ?
- 15 mars – Les troubles du comportement : comment agir avec mon proche
- 12 avril – Comment je gère mes émotions, mes ressentis
- 24 mai – Comment je gère les émotions, les ressentis ... de mon proche ?

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