

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](mailto:rivage@apa.asso.fr) ou 0389324787