

Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022

Pour les personnes accompagnant un proche âgé, un proche 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 de l'équipe. 20€ de participation

- Mardi 18 octobre - Visite avec dégustation de la cave Wolfberger à Eguisheim
- Mercredi 14 décembre - Visite guidée de l'église Ste Foy et St Georges à Sélestat

Ateliers d'information discussion

Rencontre entre aidants, animée par le psychologue de l'équipe et/ou un expert autour d'une thématique. Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur place. 12 places maximum, gratuit.

Colmar – Le samedi de 9h30 à 11h30 au CDRS - bâtiment les Cèdres (2ème salle au RDC) 40 rue Stauffen - animé par Béata HAVREZ, Sophrologue

- 24 septembre - Découverte de la sophrologie - apprendre à se relaxer (gestion du stress, différentes techniques de relaxation)
- 22 octobre - Comment prendre soin de ses émotions - approche sophrologique
- 26 novembre - Améliorer la qualité de son sommeil avec les techniques de relaxation

Guebwiller – Le vendredi de 14h à 16h30 à la Maison RITTER, cour arrière, 12 rue Maérchal Joffre

- 7 octobre - Comment utiliser mon corps (et mes mains) pour que mon proche se déplace avec aisance, sans opposition, et que ce soit facile pour moi, animée par l'ergothérapeute de l'équipe : Hélène PERRIN
- 18 novembre - Découverte de la sophrologie - atelier animé par Béata HAVREZ
- 9 décembre - Les gestes qui sauvent - atelier animé par un intervenant de la MSA
- 13 janvier 2023 - Art thérapie - atelier animé un intervenant de la MSA

Ateliers Visio



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

Atelier d'information et discussion – le lundi de 14h à 16h

- 10 octobre - Être aidant : entre difficultés et bonheurs au quotidien.