

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.

- **20 septembre - Sortie à Belfort (la Citadelle et le Lion)**
- **18 octobre - Sortie à Eguisheim (visite d'une cave et dégustation)**
- **6 décembre – escapade de Noël**

Ateliers d'information discussion

Rencontre entre aidants, animée par la psychologue de l'équipe autour d'une thématique.
12 places maximum, gratuit (possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur place).

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

- **27 septembre - "Je suis aidant, comment gérer mon stress? "**
- **11 octobre - Les troubles cognitifs de mon proche: les comprendre et les accompagner**
- **22 novembre - Gérer l'incontinence au quotidien**
- **13 décembre - Quel impact mon rôle d'aidant a-t-il sur ma santé ?**

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 sur place sur les ateliers de Mulhouse et Kingersheim).

Cernay – le lundi de 14h à 16h au Centre Hospitalier - 7 rue Georges Risler

- **19 septembre - Gym douce et sophrologie avec Amandine**
- **10 octobre - Yoga et méditation**
- **21 novembre - Vieillir d'accord, mais être vieux non !**

Mulhouse – le vendredi de 14h à 16h30 à l'Ehpad la Maison de l'Arc - 25 rue de l'Arc, salle Berlioz ou Schubert

- **18 novembre - Comment utiliser mon corps (et mes mains) pour que mon proche se déplace avec aisance, sans opposition, et que ce soit facile pour moi ?**

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.

Ateliers Prévention Santé

Kingersheim – le vendredi de 10h à 12h à la Maison de la citoyenneté, 18 rue de Ruelisheim

- 9 septembre - Gym douce et sophrologie avec Amandine
- 30 septembre - Mon quotidien en toute sécurité
- 21 octobre - Mon corps et son équilibre

Ateliers Visio



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

Atelier prévention Santé – le vendredi de 10h à 12h sur le logiciel « ZOOM »

- 4 novembre – Atelier bien-être pour les aidants
- 9 décembre - Atelier bien-être pour les aidants

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

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

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