

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.  
12 places maximum, gratuit.  
(possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur place sur les ateliers de Saint Louis et Mulhouse)

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

- 8 février Les troubles cognitifs de mon proche : les comprendre et les accompagner.
- 8 mars Ces questions que j'ai honte ou peur de poser...osez en parler.
- 12 avril Quelles solutions en cas d'absence de l'aidant ? Vacances, répit, hospitalisation.
- 10 mai La quotidien avec mon proche : comment continuer à communiquer ?
- 7 juin L'EHPAD une possibilité : mes doutes et mes craintes.

### MULHOUSE – les lundis de 14h à 16h à l'Ehpad la Maison de l'Arc - 25 rue de l'Arc - salle Berlioz ou Schubert

- 14 mars « Comment repérer les capacités préservées de mon proche dépendant ? »  
(avec la méthode Montessori adaptée aux personnes âgées atteintes de troubles cognitifs).
- 2 mai « Depuis la dépendance de mon proche, notre entourage est distant et/ou ne comprend pas ce que nous vivons. »
- 20 juin « Comment réagir face aux troubles cognitifs et aux troubles du comportement de mon proche ? » Oublis, incohérences, anxiété, hallucinations, apathie, agitation, etc.

### ZILLISHEIM – les lundis de 17h à 19h à l'Accueil de jour Les Moulins - 2A rue de l'église

- 7 février « L'avenir avec mon proche m'inquiète, comment se projeter ? »
- 4 avril « Mon proche est agressif avec moi, je ne le comprends pas. »
- 30 mai Les superhéros n'existent pas : « Comment accepter mes limites, et prendre aussi soin de moi ? »

### SAINT LOUIS – les jeudis de 10h à 12h à l'Ehpad la Maison du Lertzbach - 6 rue Saint-Damien

- 17 février Les troubles de la mémoire.
- 7 avril « Je me sens parfois submergé(e) par mes émotions » : colère, peur, joie, tristesse, etc.
- 16 juin Comment partager un bon moment avec mon proche ?

Places limitées - Sur inscription : [rivage@apa.asso.fr](mailto:rivage@apa.asso.fr) ou 03 89 32 47 87

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

## 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)

**RIEDISHEIM** – les vendredis de 14h à 16h à la Résidence Le Bois gentil APALIB - 15 rue du Collège

11 février Atelier yoga et méditation avec Nathalie

11 mars Vieillir d'accord, mais être vieux non !

8 avril Mon chez moi en toute sécurité - rendre son habitat plus sûr

**CERNAY** – les lundis de 14h à 16h au Centre Hospitalier - 7 rue Georges Risler

14 février Atelier yoga et méditation avec Nathalie

14 mars Nous sommes des êtres sensoriels, entraînons nos 6 sens

25 avril Mon chez moi en toute sécurité - rendre son habitat plus sûr

23 mai L'équilibre en bougeant au quotidien

**MULHOUSE** – les vendredis de 14h à 16h à l'Ehpad la Maison de l'Arc - 25 rue de l'Arc  
salle Beethoven ou Schubert

6 mai L'équilibre en bougeant au quotidien

17 juin Prendre de la hauteur et m'ouvrir - exercices variés de bien-être

## ESCAPADES

Journée de répit pour l'aidant organisée par l'aide soignante de l'équipe. 20€ de participation.

15 février Electropolis

3 mai Sortie autour de Saint Louis

29 mars Ludothèque

28 juin Escapade d'été

## ATELIERS ACCESSIBLES EN VISIO DE 14H À 16H

11 février Mon proche me sollicite tout le temps.  
Comment faire pour répondre au mieux et me protéger ?

1<sup>er</sup> avril Comment aborder la question de la maladie ou de la perte d'autonomie de mon proche  
avec les autres ?

10 juin « En tant qu'aidant, ma charge mentale est très forte »



Places limitées - Sur inscription : [rivage@apa.asso.fr](mailto:rivage@apa.asso.fr) ou 03 89 32 47 87