

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme  
des nouvelles activités !

**Plateforme de répit CENTRE : D'AOUT À DECEMBRE 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 août – Visite des Jardins du Temps à Illzach
- 8 octobre - Visite de la grange à bécanes à Bantzenheim
- 12 décembre - Repas de Noël au restaurant Kirmann à Efig (Centre et Nord)

## 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 selon disponibilité du partenaire.

**Colmar – Le samedi de 9h30 à 11h30 au CDRS - 40 rue Stauffen - bâtiment les Cèdres - 2ème salle au rez-de-chaussée**

- 14 septembre – Réflexologie palmaire- intervention Arnaud TORREGROSSA
- 12 octobre - Réflexologie palmaire- intervention Arnaud TORREGROSSA
- 16 novembre - Réflexologie palmaire- intervention Arnaud TORREGROSSA
- 7 décembre - Réflexologie palmaire- intervention Arnaud TORREGROSSA

**Ensisheim – Le vendredi de 14h à 16h à l'Hôpital Intercommunal, 7 rue Colbert**

- 13 septembre - Relaxation Yoga – intervention Eve HOLDER
- 4 octobre - Relaxation Yoga - intervention Eve HOLDER
- 22 novembre – Relaxation Yoga - intervention Eve HOLDER

Suite au dos →

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme  
des nouvelles activités !

**PFR CENTRE : D'AOUT À DECEMBRE 2024**

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

## Formation

Formation de 6 modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

**Colmar – Espace Solidarité Seniors, 15 avenue de Paris – de 9h30 à 12h30**

- 25 octobre
- 08 novembre
- 22 novembre
- 29 novembre
- 06 décembre
- 20 décembre

## 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**

- 6 septembre – de 10h à 10h45
- 4 octobre – de 17h15 à 18h
- 8 novembre – de 10h à 10h45
- 20 décembre – de 17h15 à 18h

**Rencontre entre aidants et professionnels autour d'une thématique définie –  
12 places maximum - Atelier gratuit – de 14h à 15h30**

- 27 septembre – Je ne suis pas un aidant parfait mais je fais ce que je peux
- 25 octobre – Parler de mon proche aux autres
- 22 novembre – L'équilibre familial à l'épreuve dans la situation d'aide avec Aurélia ERHARDT (Médiatrice familiale à l'UDAF)

**Places limitées, inscription au 03.89.80.93.71 ou  
pfr@apa.asso.fr**