

Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme
des nouvelles activités !

Plateforme de répit SUD : 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

- 17 septembre – Street Art (Art Urbain) à Mulhouse
- 15 octobre - Visite guidée Site du Grand Canon à Zillisheim
- 13 décembre - Repas de Noël à l'Auberge du zoo à Mulhouse

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.

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

- 22 octobre – Comment rester en relation avec mon proche malgré la maladie ?
- 26 novembre - Comprendre les mesures de protection juridique avec un expert: Augusta MIELE service de protection juridique

Riedisheim – Le samedi de 9h30 à 11h30 à la Résidence seniors AMAELLES - Bois gentil - 15 rue du collège

- 7 septembre - Relaxation Yoga avec Eve HOLDER
- 5 octobre - Relaxation Yoga avec Eve HOLDER
- 16 novembre – Relaxation Yoga avec Eve HOLDER
- 14 décembre – Relaxation Yoga avec Eve HOLDER

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 selon disponibilité du partenaire.

Cernay – Le lundi de 14h à 16h au Centre Hospitalier - 7 rue Georges Risler - salle d'animation

- 16 septembre – Prendre soin de mon corps : mouvements, étirements, automassages
- 28 octobre – Les activités significatives : les reconnaître et les mettre en place pour tenir le coup
- 18 novembre – Gym douce et sophrologie

Suite au dos →

Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme
des nouvelles activités !

PFR SUD : 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.

Journée pour soi

Offrez-vous une journée de déconnexion. Rencontre conviviale ponctuée par des mobilisations douces, d'exercices divers, de la détente, un repas partagé ensemble, de la méditation...

Riedisheim – Résidence seniors AMAELLES - Bois gentil - 15 rue du collège

- 17 décembre de 9h30 à 16h30

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 10h à 10h45

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 Madame Aurélia ERHARDT (Médiatrice familiale à l'UDAF)

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