

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme

des nouvelles activités !

## PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT SUD : DE JANVIER À AOÛT 2025

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-médico-psychologique de l'équipe - 25 € de participation - Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur cette journée selon disponibilité du partenaire

- 11 février – Séance de cinéma à Gérard Philippe – « Un p'tit truc en plus » à Wittenheim
- 29 avril – Visite guidée « La Grange à Bécanes » à Bantzenheim
- 24 juin – Guinguette réunissant les 3 plateformes d'accompagnement et de répit à Colmar
- 1<sup>er</sup> juillet – Visite guidée de DMC (Entreprise textile Alsacienne) à Mulhouse

### 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 - Centre Hospitalier - 7 rue Georges Risler - Salle d'animation

- 17 février – Yoga avec Nathalie PIERREL (en présence de Samia VANDELLE)
- 24 mars – J'aide mon proche à se déplacer, avec tendresse
- 28 avril – Répondre à ses propres besoins d'aidant
- 26 mai – Gym douce

### Ateliers et Rencontre visio



Accessibles en visio.  
Un lien ZOOM sera  
envoyé par mail.

Atelier prévention Santé animés par l'ergothérapeute de la plateforme Sud - gratuit

- 21 mars : de 10h à 10h45
- 25 avril : de 17h15 à 18h
- 23 mai : de 10h à 10h45
- 27 juin : de 17h15 à 18h

Rencontre entre aidants et professionnels autour d'une thématique définie - 12 places maximum - Atelier gratuit

- 28 février : de 10h à 12h : L'entrée en EHPAD : quels enjeux (en collaboration avec une assistante sociale)

Suite au dos →

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme  
des nouvelles activités !

## PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT SUD : DE JANVIER À AOÛT 2025

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

### 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 sur place selon disponibilité du partenaire

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

- 4 février – Point sur les différentes solutions de répit qui existent
- 1<sup>er</sup> avril – Comment gérer l'agressivité de mon proche ?
- 3 juin – Comment choisir un EHPAD ?

**Hirsingue** – le vendredi de 9h30 à 11h30 - Association Georges Allimann Zwiller Doppelsburg – déjeuner sur place au tarif de 7€ pour l'aidant

- 7 mars – Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?
- 4 avril – Les limites du rôle d'aidant
- 6 juin – Repérer les signes pour prévenir l'épuisement

**Riedisheim** – le samedi de 14h à 16h - Résidence seniors Bois gentil - 15 rue du Collège  
Relaxation Yoga avec Eve HOLDER

- 29 mars
- 26 avril
- 24 mai
- 14 juin

### 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...

- 13 juin – de 9h30 à 16h30 : lieu à définir

Places limitées, inscription au 03.89.32.47.87 ou  
[pfr@apa.asso.fr](mailto:pfr@apa.asso.fr)