

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

## PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT NORD : DE JANVIER À JUILLET 2026

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

### Rencontres thématiques

**Marckolsheim** - le lundi de 9h30 à 11h30 - EHPAD Résidence Le Ried - 18 rue de Franche Comté

Rencontre entre aidants animée par une psychologue autour d'une thématique définie - 12 places maximum - Possibilité de prise en charge de votre proche sur place selon disponibilité du partenaire

- **9 février** : Du conseil au jugement... le regard des autres, j'en fais quoi ?

**Sélestat** - le lundi de 14h à 16h - Maison des Aînés et des Aidants - 16b Place du marché aux Choux

Rencontre entre aidants animée par une psychologue autour d'une thématique définie - 12 places maximum

- **9 mars** : Comment protéger mon proche sur le plan juridique

**Truchtersheim** - le lundi de 14h30 à 16h30 - Maison de services au public Le Trèfle - 32 rue des Romains

Rencontre entre aidants animée par une psychologue autour d'une thématique définie - 12 places maximum

- **1er juin** : Epuisé(e), moi ? Les signes à repérer

### Journée bien-être

**Colmar** - le lundi - Cercle Saint Joseph - 29 rue Saint-Joseph

- **23 mars** : Journée Cœur à Cœur avec le Lycée St André - Possibilité de prise en charge du proche sur place, places limitées

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

## Ateliers

**Benfeld** - le mardi de 14h à 16h - Résidence du Clos de l'Illmatt - 1 rue de l'Hôpital

Rencontre entre aidants, aidés et professionnels autour d'une thématique définie

- **27 janvier** : Jeux de société
- **24 mars** : Capitales européennes à vélo
- **2 juin** : Balade dans un jardin

**Molsheim** - le vendredi de 13h30 à 16h30 - Espace Solidarité Alsace - 16B rue Gaston Romazzotti

Cycle d'ateliers - Comprendre pour agir

- **6 mars** : Séquence 1 : La maladie, le handicap, ou la dépendance se sont immiscées dans ma relation avec mon proche
- **13 mars** : Séquence 2 : Voici ce que représente pour moi la relation d'aidant
- **20 mars** : Séquence 3 : La relation avec mon proche a évolué
- **27 mars** : Séquence 4 : Je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels
- **10 avril** : Séquence 5 : L'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé
- **17 avril** : Séquence 6 : J'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale

## Ateliers bien-être

**Sélestat** - le vendredi de 09h30 à 11h30 - Maison des Aînés et des Aidants - 16b Place du marché aux Choux

Rencontre entre aidants et professionnels avec possibilité de prise en charge du proche sur place

*Réflexologie palmaire*

- **24 avril**
- **29 mai**
- **26 juin**

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

En cas d'empêchement, merci de nous prévenir au plus vite  
afin de ne pas bloquer une place pour un autre aidant.