



Vous êtes aidants ?

PROGRAMME

Septembre à décembre 2026

Ce programme s'adresse aux personnes accompagnant un **proche âgé** et/ou atteint de la **maladie d'Alzheimer** ou **apparentée**, de la **maladie de Parkinson** ou de la **sclérose en plaques**.

Ateliers comprendre pour agir

6 modules indissociables permettant de se questionner, d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources ainsi que celles de son environnement. Solution de relai possible sur demande.

Le mardi de 9h15 à 12h15 :

- **22 septembre**
- **6 octobre**
- **20 octobre**
- **3 novembre**
- **17 novembre**
- **1er décembre**

📍 Locaux AMAELLES, Salle Apacadémie – 21 allée Gluck, **MULHOUSE**

Rencontres thématiques

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

WITTENHEIM – Le vendredi de 10h à 12h :

- **9 octobre** : Parler de la fin de vie : venez vous exprimer, partager, cheminer
- **13 novembre** : La communication non verbale – Comment rester en relation avec mon proche ?

📍 Accueil de jour AMAELLES – 7 rue d'Ensisheim, **WITTENHEIM** (suivre parking de la Mairie)

Ateliers bien-être

Atelier bien être animé par Arnaud TORREGROSSA autour de la réflexologie palmaire- 12 places maximum.

Le jeudi de 9h30 à 11h30 :

- **24 septembre**
- **22 octobre**
- **26 novembre**

📍 Maison Ritter – 12 rue du Maréchal Joffre, **GUEBWILLER**

Journée pour soi

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

- Le vendredi **30 octobre** de 9h30 à 16h30

📍 Résidence Domitys l'Organdi – 20 rue du Noyer, **KINGERSHEIM**

Places limitées, inscriptions au 03 89 32 47 87 ou pfr@apa.asso.fr

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

www.amaelles.org/services/aide-aux-aidants/