



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**.

Rencontres thématiques

Ce cycle de 12 séances pluridisciplinaires et complémentaires associe le yoga adapté d'Alexandre ABRAHAM, le Brain Ball® de Carole JACQUOT et la naturopathie d'Émilie SCHÜHMANN pour vous aider à mieux gérer votre équilibre et votre bien-être général. Venez découvrir l'approche unique de nos intervenants lors d'une conférence de présentation préalable, idéale pour comprendre le projet, découvrir la plateforme de répit et finaliser vos inscriptions.

Le lundi de 9h30 à 11h :

- **7-14-21-28 septembre**
- **5 et 12 octobre**
- **2-9-16-23-30 novembre**
- **7 et 14 décembre**

📍 CDRS - 40 rue Stauffen-bâtiment les Cèdres, **COLMAR** (2ème salle au rez-de-chaussée)

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**

Ateliers d'écriture

Rencontre entre aidants animée par une psychologue, visant à favoriser l'expression des ressentis et émotions à partir d'activités d'écriture et de partage de récits - Repas possible sur place, sur réservation au préalable au tarif de 12€ à régler sur place en espèces ou CB. Possibilité de prise en charge de votre proche sur place selon disponibilité.

Le mardi de 9h30 à 11h30 :

- **6 octobre**
- **3 novembre**
- **1er décembre**

📍 EHPAD La Roselière, 4 Rue Jules Verne, **KUNHEIM**

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/