

Où a lieu l'atelier ?

Résidence Heimelig
6 rue du Château
68580 Seppois le Bas

Pendant le temps de l'atelier, si vous le souhaitez, la prise en charge de votre proche s'effectue sur place, gratuitement, par des professionnels. Merci de nous le préciser lors de votre inscription.

Une participation de 10 € vous est demandée pour l'ensemble du cycle.

Pour plus d'informations sur les ateliers :

Contact :

Cécilia VERGENDO-PASSANT, Coordinatrice Rivage Sud –
cpassant@apa.asso.fr 03.89.32.47.87

Qui sommes - nous ?



Ecoute, conseil, soutien, information, formation sont autant de services que propose l'équipe de Rivage pour vous permettre, en tant qu'aidant, de vous accorder des moments de répit, pour souffler et retrouver de l'énergie. Nous venons gratuitement à votre domicile pour évaluer vos besoins et vous proposer une aide personnalisée, des solutions de répit, de soutien afin de favoriser le maintien de la vie sociale et relationnelle entre vous et votre proche.

Nos services sont accessibles aux aidants accompagnant les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée ou en perte d'autonomie de plus de 60 ans.

L'Agirc et l'Arrco sont les régimes de retraite complémentaire obligatoires des salariés du secteur privé.

Au-delà du service de la retraite, les fédérations Agirc-Arrco développent, avec les Institutions de retraite complémentaire, une politique d'action sociale mutualisée en faveur des retraités.

Nos missions : prévenir, accompagner, soutenir.

Action sociale Agirc-Arrco
Comité régional de coordination
Alsace



**Vous aidez un proche âgé
atteint d'une
maladie de la mémoire**

Les Ateliers

**« Je m'aide, je l'aide »
proposés par**



et



Inscriptions avant le
03 septembre 2015
dans la limite des places disponibles

**Mon rôle
d'aidant**

Et

**Vivre un moment
de bien-être**

**Prise en charge de
votre proche pendant
les ateliers**

*sur place, gratuitement, par
des professionnels spécialisés*

Ateliers « Je m'aide, je l'aide »

*Prendre soin de soi
pour prendre soin de l'autre*

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Thème	PRESENTATION	JE VIS UN MOMENT DE BIEN - ETRE	ASPECTS POSITIFS ET NEGATIFS DU ROLE D'AIDANT	JE VIS UN MOMENT DE BIEN - ETRE	JE PRENDS SOIN DE MOI	JE VIS UN MOMENT DE BIEN - ETRE	JE M'ORGANISE DES MOMENTS DE REPIT
Dates	08/09/2015 9h30-11h30	22/09/2015 9h30-11h30	06/10/2015 9h30-11h30	20/10/2015 9h30-11h30	03/11/2015 9h30-11h30	17/11/2015 9h30-11h30	01/12/2015 9h30-11h30
Contenu	<p>Présentation du cycle des ateliers</p> <p>Echange entre les participants et les professionnels sur le quotidien de chacun</p>	<p>Séance de Shiatsu (technique de thérapie manuelle d'origine japonaise)</p> <p>Apprendre à se détendre</p>	<p>Une expérience significative</p> <p>Quel est le sens que je donne à l'accompagnement de mon proche ?</p>	<p>Séance de Shiatsu (technique de thérapie manuelle d'origine japonaise)</p> <p>Apprendre à se détendre</p>	<p>Identifier ses limites</p> <p>Comment se préserver et identifier ses limites?</p>	<p>Séance de Shiatsu (technique de thérapie manuelle d'origine japonaise)</p> <p>Renforcement de la pratique du Shiatsu</p>	<p>Les aides possibles</p> <p>Comment organiser des moments pour soi, tout en s'occupant du proche malade?</p> <p>Bilan du cycle</p>
Intervenants	Soledad GERARD Psychologue Hélène PERRIN Ergothérapeute (RIVAGE)	Patricia CHIMOTO (Association APROPOS)	Soledad GERARD Psychologue Hélène PERRIN Ergothérapeute (RIVAGE)	Patricia CHIMOTO (Association APROPOS)	Soledad GERARD Psychologue Hélène PERRIN Ergothérapeute (RIVAGE)	Patricia CHIMOTO (Association APROPOS)	Soledad GERARD Psychologue Hélène PERRIN Ergothérapeute (RIVAGE)
Pour votre proche	Activités adaptées au groupe : autour de la musique, de la peinture, avec des animaux.						