

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

## PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT CENTRE : 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

**Kunheim** - le mardi de 9h30 à 11h30 - EHPAD La Roselière - 4 Rue Jules Verne

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.

Atelier écriture animé par *Belinda BAUMANN*

- **10 février**
- **10 mars**
- **7 avril**

### Ateliers bien-être

**Ensisheim** - le vendredi de 14h à 16h - Hôpital Intercommunal - 7 rue Colbert

Atelier bien-être animé par Eve HOLDER autour d'une séance de relaxation - Possibilité de prise en charge de votre proche sur place selon disponibilité du partenaire

- **13 février**
- **10 avril**
- **5 juin**

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

Atelier bien-être animé par Arnaud Torregrossa autour de la réflexologie palmaire - Possibilité de prise en charge de votre proche sur place

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

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

## Ateliers

Guebwiller - le lundi de 14h à 16h30 - Maison Ritter - 12 rue du Marchal Joffre

Rencontre entre aidants et professionnels autour d'une thématique

- **19 janvier** : Gym douce relaxation (uniquement pour les aidants)
- **16 mars** : Loto musical (aidants et aidés)
- **18 mai** : Atelier floral (uniquement pour les aidants)

## Balades culturelles

Colmar - le jeudi de 14h à 16h

Balade Bien-Être : Marche, Culture et Café Partagé

Un atelier 100% gratuit pour profiter d'un moment de répit entre aidants et professionnels à travers des balades combinant activité physique, découverte culturelle et échanges conviviaux autour d'un café.

- **5 mars**
- **19 mars**
- **9 avril**
- **23 avril**
- **7 mai**
- **21 mai**

## 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

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.

# 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.

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

## PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT SUD : 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

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

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

- **3 février** : Je ne comprends plus le comportement de mon proche
- **31 mars** : L'EHPAD, une possibilité ? Oui /Non - Quand ? Comment ? Où ?
- **5 mai** : Je suis aidant, quelles sont les limites ?

**Riedisheim** - le samedi de 9h30 à 11h30 - Résidence seniors AMAELLES - Bois Gentil - 15 rue du Collège

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

Relaxation Yoga avec Eve HOLDER

- **7 février**
- **25 avril**
- **13 juin**

### Journée pour soi

**Kingersheim** - le vendredi de 9h30 à 16h30 - Résidence DOMITYS L'Organdi - 20 Rue du Noyer

Offrez-vous une journée de déconnexion. Une rencontre conviviale ponctuée de mobilisations douces, d'exercices divers, de détente, d'un repas partagé et de méditation - 10 places maximum

- **19 juin**

# Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

## Ateliers

**Guebwiller** - le lundi de 14h à 16h30 - Maison Ritter - 12 rue du Marchal Joffre

Rencontre entre aidants et professionnels autour d'une thématique

- **19 janvier** : Gym douce relaxation (uniquement pour les aidants)
- **16 mars** : Loto musical (aidants et aidés)
- **18 mai** : Atelier floral (uniquement pour les aidants)

**Altkirch** - le mardi de 9h à 12h - Lieu à définir

Formation de 6 modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement

Ateliers *Comprendre pour agir via l'Association Française des Aidants (AFA) animés par la psychologue Elodie EIBEL*

- **7 avril**
- **21 avril**
- **5 mai**
- **19 mai**
- **2 juin**
- **16 juin**

## 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

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.