



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



créons
ensemble
des jours
heureux



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

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



**créons
ensemble
des jours
heureux**



Vous êtes aidants ?

Découvrez le programme des nouvelles activités !

PLATFORME 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'Ilmmatt – 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

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

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