

Prénom Nom
ADRESSE
CODE POSTAL VILLE

ATELIER COMPRENDRE POUR AGIR

.....

Madame, Monsieur,

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Venez participer gratuitement à un atelier collectif qui vous est destiné !

Animée par un animateur expérimenté, cet atelier permet de se questionner et d'analyser sa situation et de mieux connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

Vous le savez, on devient proche aidant pour différentes raisons et souvent malgré soi, sans même le savoir parfois, et presque toujours sans y être préparé. Sans avoir eu le temps de se questionner non plus, de prendre un certain recul afin d'analyser la situation pour mieux la comprendre. Il ne s'agit pas de former les proches aidants à se substituer aux professionnels ; bien au contraire ! Cet atelier d'accompagnement est un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses.

L'atelier *Comprendre pour agir* a été construit en ce sens, comme un parcours libre où chacun construira ses solutions pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.



Les prochains ateliers auront lieu :

**Au quartier plessier – 39 avenue du 8ème régiment de hussards- salle Sundgau au RDC
68130 Altkirch**

Atelier porté par APAMAD-Plateforme de répit d'aide aux aidants AMAELLES Haut Rhin

Contact : PFR Sud à Mulhouse 03.89.32.47.87 / pfr@apa.asso.fr

L'atelier *Comprendre pour agir* développé par l'Association Française des aidants propose un parcours de six séquences collectives de trois heures chacune à destination des proches aidants. Voir programme au dos.

En partenariat avec :



Avec le soutien de :



PROGRAMME DE L'ATELIER COMPRENDRE POUR AGIR

Séquence 1 - Je suis proche aidant.e car... la maladie, le handicap ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche	07/04/2026 – 9H à 12H
Séquence 2 - Je suis proche aidant.e et... voici ce que représente pour moi la relation d'aide	21/04/2026 - 9H à 12H
Séquence 3 - Je suis proche aidant.e et... la relation avec mon proche a évolué	05/05/2026 - 9H à 12H
Séquence 4 - Je suis proche aidant.e et... je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels	19/05/2026 - 9H à 12H
Séquence 5 - Je suis proche aidant.e et... l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé	02/06/2026 - 9H à 12H
Séquence 6 - Je suis proche aidant.e et... j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle	16/06/2026 - 9H à 12H

Ces ateliers sont gratuits, cependant le nombre de places est limité !

Pour plus d'informations sur les contenus des ateliers, les lieux et pour vous inscrire, vous trouverez ci-joints les flyers explicatifs

Pendant le temps des séquences, la prise en charge de votre proche peut s'organiser en amont, gratuitement, par des professionnels selon les disponibilités des partenaires.

Merci de nous le préciser lors de votre inscription.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION le 31 mars 2026 inclus.

Cordialement,

Les équipes de la Plateforme de Répit Sud à Mulhouse

En partenariat avec :



Avec le soutien de :

