

LES MISSIONS DE FRANCE ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

Association reconnue d'utilité publique

- ▶ Soutenir les familles et les personnes malades
- ▶ Informer l'opinion et impliquer les pouvoirs publics
- ▶ Contribuer à la recherche
- ▶ Former les professionnels, les aidants et les bénévoles

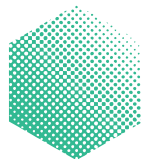
www.francealzheimer.org

PRÈS DE CHEZ VOUS :

Imprimée avec le soutien de :

fondation
ROGER DE SPOELBERCH

Union nationale des associations France Alzheimer
et maladies apparentées
21, boulevard Montmartre - 75002 Paris



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

www.francealzheimer.org

UN MALADE, C'EST TOUTE UNE FAMILLE QUI A BESOIN D'AIDE



ATELIER DE
RELAXATION



DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'atelier de relaxation est une action proposée depuis plusieurs années par certaines associations départementales France Alzheimer et maladies apparentées dans le but d'apporter un moment de détente aux aidants familiaux pour souffler, faire face au stress et se reposer. Ce type d'atelier utilise plusieurs approches qui sont toutes orientées vers la relaxation : sophrologie, yoga, tai-chi-chuan.

La médiation corporelle peut mieux convenir à certains aidants, que la mise en mots proposée par le groupe de parole.

À QUI CELA S'ADRESSE ?

Ces ateliers s'adressent à toute personne accompagnant une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, qui souhaite pouvoir bénéficier d'un temps de répit à travers une activité qui apporte du bien-être.

Ces ateliers de relaxation peuvent être proposés en complément des actions de soutien psychologique qui sont moins axées sur la détente, la réduction et la gestion du stress au niveau physique. La médiation corporelle peut être recommandée pour des aidants qui expriment une grande fatigue et qui font face à des situations stressantes au quotidien.

QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

Ces ateliers de relaxation ont pour objectifs de :

- ▶ permettre à l'aidant familial de prendre du recul face aux situations difficiles qu'il rencontre ;
- ▶ mieux gérer ses réactions émotionnelles et son stress au quotidien ;
- ▶ s'accorder un temps de repos pour récupérer rapidement de l'énergie dont l'aidant a besoin pour veiller sur son proche ;
- ▶ se détendre face à un quotidien souvent épuisant et retrouver une meilleure qualité de sommeil.

“

L'atelier de relaxation auquel je participe est une véritable bouffée d'oxygène. Un instant à part qui m'appartient et au cours duquel j'oublie mes soucis du quotidien.

”

INFORMATIONS PRATIQUES

- ▶ **Fréquence** : en fonction de chaque association départementale, n'hésitez pas à contacter la plus proche de chez vous pour plus de précisions.
- ▶ **Accès** : comme pour toute action de soutien développée par France Alzheimer et maladie apparentée, elle est proposée aux familles adhérentes.
- ▶ **Lieu** : siège des associations départementales.
- ▶ **Renseignements** : www.francealzheimer.org rubrique "Contacter votre association locale" ou 0811 112 112 (coût d'un appel local).