

# 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

## Atelier de Relaxation - Sophrologie

### LA TOUR DU PIN

Résidence Arc en Ciel

29 Bd Victor Hugo

De 14h30 à 16h

Lundi 13 septembre 2021

Lundi 20 septembre 2021

Lundi 27 septembre 2021

Lundi 04 octobre 2021

Lundi 11 octobre 2021

Lundi 18 octobre 2021

Lundi 25 octobre 2021

Lundi 08 novembre 2021

Lundi 15 novembre 2021

Lundi 22 novembre 2021

**Pour tout renseignement et inscription**

**Contactez l'antenne Nord-Isère au**

**06 01 18 30 13**

***nordiserealzheimer@gmail.com***

France ALZHEIMER Isère  
18 Allée de l'Ecole Vaucanson  
38100 GRENOBLE  
[francealzheimer.org/isere](http://francealzheimer.org/isere)

Union nationale des associations France Alzheimer  
et maladies apparentées

**FRANCE  
ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES

[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

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





## 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.*



## De quoi s'agit-il ?

L'atelier de relaxation est une action proposée depuis plusieurs années par certaines associations 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, taï-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.

## Informations pratiques

- ▶ **L'atelier de relaxation / sophrologie** comporte 10 séances d'1h30, le lundi après-midi, à LA TOUR du PIN (*même lieu que la Halte Mémoire et Détente : Résidence. Arc en Ciel, 19 Bd Victor Hugo*)
- ▶ Comme pour toute action de soutien développée par France Alzheimer et maladies apparentées, elle est proposée gratuitement aux participants adhérents.