

Les missions de France Alzheimer

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

ATELIERS DE RELAXATION

Près de chez vous :



Siège Social: 15, Carrefour aux Toiles
53000 LAVAL T:02 43 69 06 88
www.france.alzheimer53.fr
france.alzheimer.mayenne@yahoo.fr

Les bénévoles reçoivent aux permanences et sur rendez-vous: **A Laval:** Mardi de 14 à 17h, Maison des Usagers Hall du CH, 15, Rue du Haut Rocher, Jeudi de 14 à 17h au siège social.

A l'antenne de Mayenne: Lundi - Mardi - Jeudi de 14 à 17h
201, Rue Joseph Cugnot, Tél: 02 43 04 55 08.

A Château Gontier Bazouge: Un lundi/mois de 14 à 17h à la Mairie Annexe de Bazouge, place de la Mairie, Un jeudi/mois de 14 à 17h à la consultation mémoire au CPA St Joseph.

Les permanences sont annoncées dans la presse locale.

Nos actions (renseignements, lieux et dates aux permanences):

- envers les malades avec des ateliers d'entretien de la mémoire, des habiletés et de la parole, d'arthérapie, de musicothérapie.
- envers les aidants avec des formations, des groupes de paroles, des réunions d'entraide et d'échanges, des séances de relaxation.
- envers le couple aidant-aidé avec des cafés mémoire, des haltes-relais, des rencontres loisirs et festives.
- des aides financières aux projets de vies de l'aidant et de l'aidé pour les adhérents suivant les capacités de l'association.

Fiche imprimée avec le soutien de :



Service communication France Alzheimer, 2013. Crédit photos : Aïx de Monteïgu - Fortala Robert Kneschke



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

AA ASSOCIATION
FRANCE ALZHEIMER®
www.francealzheimer.org

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide



De quoi s'agit-il ?

L'atelier de relaxation est une action proposée depuis plusieurs années par certaines associations France Alzheimer 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 toutes personnes accompagnant une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée qui souhaitent pouvoir bénéficier d'un temps de répit à travers une activité qui puisse leur apporter 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 et aux émotions 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** : cette action peut se dérouler sur 6 à 12 séances d'une heure chacune.
- **Accès** : comme pour toute action de soutien développée par France Alzheimer, elle est proposée gratuitement 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).