



# AIDMA

Éducation thérapeutique  
pour les aidants

Vous aidez un proche  
atteint de la maladie  
d'Alzheimer ou d'une  
maladie apparentée,  
**REJOIGNEZ NOS  
ATELIERS**  
pour faciliter votre  
quotidien et vous apporter  
du mieux-être.

Renseignements  
dates et inscriptions\*

**01 44 07 13 35**

**aidma@apsj.paris**

Autonomie Paris Saint-Jacques  
M2A-DAC Paris Centre  
11 rue de l'École de Médecine  
75006 PARIS

\* Inscriptions obligatoires

UN DISPOSITIF PORTÉ PAR

AUTONOMIE PARIS  
SAINT-JACQUES



**Destinés aux aidants** de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, les **ateliers thématiques** proposés par **AIDMA**

permettent de répondre aux questions qu'ils se posent dans l'accompagnement de leur proche et **leur propre bien être**.

Au nombre de 7, il est possible de participer à tout ou partie des ateliers.

C'est lors d'un premier échange avec un membre de l'équipe, que les aidants peuvent être conseillés et formuler leurs choix.

**Animés par des professionnels**, ils réunissent entre 2 et 8 aidants pour favoriser les **échanges entre pairs**. Ils peuvent également se tenir en **sessions individuelles**.



**Aucune participation financière demandée.**

Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient financé par l'Agence régionale de santé d'Ile-de-France.



Mieux comprendre la maladie de mon proche

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre** 14h-16h

Gérer les troubles de mon proche au quotidien

**Mardi 8 octobre** 14h-16h



Connaitre les aides existantes

**Mardi 15 octobre** 14h-16h

Prendre soin de soi

**Mardi 5 novembre** 14h-16h



Prendre soin de soi avec la sophrologie

**Vendredi 22 novembre** 14h-16h

Aménager son quotidien

**Vendredi 15 novembre** 14h-16h



Bien dans son assiette, bien dans son corps

**Mardi 19 novembre** 14h-16h