

Le **Mois**  
des  
**Aidant·e·s**

*de personnes en situation de handicap*

**HAUT-RHIN**

**Octobre 2024**

1<sup>ère</sup> édition



**02**  
**OCTOBRE**

(10h00 - 11h30)

En compagnie des chevaux,  
soutenir la complicité  
du binôme aidant-aidé !

**Zaessingue**



## ASSOCIATION EQUI'DÉFIS

En compagnie des chevaux, soutenir la complicité du binôme aidant-aidé !

*Mercredi 2 octobre de 10h à 11h30*

*A l'association Equi'défis, 5 rue de Franken 68130 ZAESSINGUE*

Venez rencontrer les chevaux et découvrir de quelle façon l'équicie peut favoriser l'épanouissement du binôme aidant-aidé !

Que ce soit simplement pour partager un moment de plaisir, se ressourcer, ou obtenir du soutien pour redonner un nouveau souffle à l'accompagnement ; les chevaux sont des partenaires idéaux pour apprendre à mieux se connaître et faire émerger le potentiel de chacun.

L'équicie est une démarche d'accompagnement d'aide à visée thérapeutique et/ou éducative dans laquelle le cheval a une place de coéquipier « éclairant ». L'équicienne donne du sens à la rencontre dans un cadre sécurisé. C'est une professionnelle du comportement humain et équin qui centre son approche sur la relation positive avec le cheval comme moteur pour encourager l'évolution des personnes.

Méline est également éducatrice spécialisée, et elle sera ravie de vous accueillir au sein de l'association Equi'défis à Zaessingue pour cet atelier d'1h30 qui s'adresse aux binômes aidants-aidés ou aux aidants seuls qui veulent venir découvrir !

Inscriptions :

[equidefis@gmail.com](mailto:equidefis@gmail.com)

06 28 07 16 77

<https://www.facebook.com/mediationaveccheval>

20€ pour la participation d'un binôme aidant-aidé

8 personnes maximum





Présentation des programmes  
de psycho éducation  
à destination des aidants  
**Wintzenheim**

**03**  
**OCTOBRE**

(10h00 - 11h30)

## **SAMSAH 68 ARSEA**

*Jeudi 3 octobre de 10h à 11h30*

*Locaux du SAMSAH 68, 1 Faubourg des Vosges, Wintzenheim*

*Bus TRACE n°5 Arrêt Faubourg des Vosges*

Le SAMSAH 68 de l'ARSEA accompagne les adultes en situation de handicap psychique vers une autonomie dans la gestion de leur santé et du quotidien. Sa mission est également de contribuer à l'inclusion et l'information sur les répercussions du handicap psychique qui peuvent conduire à des situations de discrimination et d'exclusion pour les personnes accompagnées et leur entourage.

2 programmes de psycho éducation sont proposés spécifiquement aux aidants tout au long de l'année : BREF et ProFAMILLE

Le programme **BREF s'adresse aux aidants** (famille, entourage) qui accompagnent une **personne vivant avec un trouble psychique** (avec ou sans diagnostic).

1 famille est reçue, en l'absence du proche, par

2 professionnels de santé pour

3 rendez-vous d'une heure

+ la présence d'un bénévole associatif à la dernière séance

### Objectifs :

- Proposer un espace de parole libre
- Obtenir des réponses rapides
- Être orienté vers des dispositifs d'aide

Le programme **ProFamille** s'adresse aux **aidants** (famille, entourage) qui accompagnent **une personne atteinte de schizophrénie ou troubles apparentés**

Animé par des professionnels, il se décline en 2 modules : le premier de 14 séances et un module d'approfondissement.

### Objectifs :

- Développer la capacité d'agir des aidants
- Améliorer leur qualité de vie
- Recourir plus efficacement aux services médico-sociaux
- Développer un réseau de soutien

Programmes gratuits

Renseignements et inscriptions au 03 89 27 75 90

Ou par mail à [accueil.samsah68@arsea.fr](mailto:accueil.samsah68@arsea.fr)

**06**  
**OCTOBRE**

## Spectacle de magie Vieux-Thann

(15h00)



PFR68 (PlateForme de Répit et d'accompagnement des aidants de personnes en situation de handicap dans le Haut-Rhin) – Association Au fil de la Vie

### SPECTACLE DE MAGIE

*Dimanche 6 octobre 2024 à 15h – Ouverture des portes à 14h.  
Salle Sainte Odile, rue de l'Artois à Vieux-Thann (68800)*

Venez vivre un spectacle de magie en famille animé par Anthony BIEGEL. Ses prestations se distinguent par une magie originale, moderne et dynamique remplie d'humour, et en interaction avec les spectateurs.

Après le spectacle, nous vous invitons à partager un moment convivial, autour d'une collation, durant lequel vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, de contribuer à la réalisation d'une vidéo en apportant votre témoignage au profit de la cause des aidants.

Cet évènement est ouvert à tous les proches aidants de personnes en situation de handicap, qu'ils soient accompagnés ou non par le proche aidé.

Contact : PFR68 au 03.89.82.19.19 ou par mail à [pfr68@aufildelavie.fr](mailto:pfr68@aufildelavie.fr)

*Spectacle et après-midi gratuits.*

Nous avons hâte de vous accueillir pour cette après-midi de partage et de magie.



## Relaxation Munchhouse

**08**  
**OCTOBRE**

(18h30 - 20h30)

Angélique MACNAR - Sophrologue

### RELAXATION

*Mardi 8 octobre de 18h30 à 20h30*

*Au cabinet de Sophrologie-Relaxation, 14 rue Joseph Gantner  
68740 Munchhouse*

Se réserver un moment à Soi... Pour se relaxer tout en étant en pleine forme à la fois...

- Pratiquer la relaxation dynamique pour détendre la nuque et les épaules
- Expérimenter les auto-massages pour se relaxer tout en se dynamisant
- Recevoir un soin relaxant des mains... S'octroyer le droit d'être en posture de recevoir...

Inscription par mail : [sophrologie@angelique-macnar.fr](mailto:sophrologie@angelique-macnar.fr)

Inscription par téléphone : 03 89 81 49 95

Nombre de places limitées (7personnes)

Séances gratuites

**10**  
**OCTOBRE**

(9h00 - 16h00)

**Journée Bien-être  
pour les Aidants  
Bartenheim**



AFAPEI Sud Alsace

## **JOURNEE BIEN-ETRE POUR LES AIDANTS**

*Jeudi 10 octobre 2024 de 09h00 à 16h00*

*Maison Pour Tous de Bartenheim*

Le rôle d'aidant prenant du temps, de l'énergie, amène bien trop souvent à « s'oublier » soi-même. C'est pourquoi l'AFAPEI Sud Alsace a souhaité proposer une journée dédiée au bien-être des aidants, afin de se recentrer sur soi-même, de prendre soin de soi, d'apprendre à gérer ses émotions, le temps d'une journée. Différents ateliers seront proposés pour l'occasion, animés par des intervenantes spécialisées en socio-esthétique, en art-thérapie, ou encore en kinésiologie.

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, venez prendre du temps pour vous et rencontrer d'autres aidant.e.s

Un temps de repas avec une animation musicale est inclus dans la journée.

*Inscription gratuite et obligatoire par mail ou par téléphone :*

*03.89.07.19.51 / [psy.ems@afapeisudalsace.org](mailto:psy.ems@afapeisudalsace.org)*

*<https://www.afapeisudalsace.org>*



HANDICAP SERVICES ALISTER

## **POUR UNE INCLUSION CITOYENNE : PORTES OUVERTES DE L'HABITAT INCLUSIF « LES MÉSANGES » À COLMAR VIVRE CHEZ SOI, SANS ÊTRE SEUL !**

*Jeudi 10 octobre 2024 entre 17h30 et 19h30*

*21, rue des Mésanges à Colmar*

Ce nouvel habitat inclusif pour des personnes qui vivent avec un handicap a été construit grâce à un étroit partenariat entre le Pôle Habitat Colmar Centre Alsace et la plateforme médicosociale Handicap Services Alister.

Leur objectif ?

- Proposer un lieu de vie inclusif combiné à un accompagnement spécifique d'« Aide à la Vie Partagée (AVP) pour faciliter l'organisation de moments conviviaux et la participation des habitants à la vie citoyenne.
- Offrir un lieu de vie propice au répit des aidants familiaux grâce à un accompagnement adapté au sein même de l'habitat (Service Autonomie à Domicile CLA68 et à la Prestation de Compensation du Handicap).

Les premiers locataires habitent leur logement depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2024.

Dans le cadre de la Journée Nationale des Aidants, l'équipe d'Alister accueillera le 10 octobre 2024 de 17h30 à 19h30, le public intéressé (sur inscription uniquement) et présentera l'ensemble du dispositif : locaux, modalités d'accompagnement, fonctionnement de l'AVP, du service autonomie et de la plateforme de services.

*Entrée gratuite sur inscription (obligatoire au 03 89 44 27 44).*

A noter que depuis 2021, Handicap Services Alister organise 10 mois sur 12 le mois des aidants grâce aux stammtischs (tables de convivialités) organisées en alternance entre Mulhouse et Colmar. (Informations 03 89 44 27 44 / 03 89 22 18 48).

**11**  
**OCTOBRE**

(9h00 - 11h00)

## Relaxation Munchhouse



Angélique MACNAR - Sophrologue

### RELAXATION

Vendredi 11 octobre de 9h00 à 11h00  
Au cabinet de Sophrologie-Relaxation,  
14 rue Joseph Gantner – 68740 Munchhouse

Se réserver un moment à Soi... Pour se relaxer tout en étant en pleine forme à la fois...

- Pratiquer la relaxation dynamique pour détendre la nuque et les épaules
- Expérimenter les auto-massages pour se relaxer tout en se dynamisant
- Recevoir un soin relaxant des mains... S'octroyer le droit d'être en posture de recevoir...

Inscription par mail : [sophrologie@angelique-macnar.fr](mailto:sophrologie@angelique-macnar.fr)

Inscription par téléphone : 03 89 81 49 95

Nombre de places limitées (7 personnes)

Séances gratuites



Présence à soi -  
présence à l'autre grâce à la  
médiation du cheval

**Blodelsheim**

**11**  
**OCTOBRE**  
(10h00 - 12h00)

Florentine ZIMMER - Equithérapeute

### PRENDRE SOIN DE SOI POUR POUVOIR MIEUX PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Vendredi 11 octobre 2024 de 10h00 à 12h00

Ecurie du Poney Parc de Blodelsheim

Grâce à la rencontre avec le cheval, je vous propose de prendre un temps pour vous, pour vous recentrer, pour porter attention à vos sensations et à vos émotions, pour mieux vous connaître.

Être davantage présent.e à soi pour pouvoir mieux vivre la situation d'aidant,

Pour pouvoir mieux accompagner.

Dans l'échange et la bienveillance, dans le respect de chacun.e.

(Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà rencontré les chevaux ou d'être cavalier.ère pour s'inscrire.)

Nombre de places limité à 10 participant.es

Inscription 15 euros par personne

Contact : Florentine ZIMMER – Equithérapeute

06 95 85 42 51

[florentine.zimmer@yahoo.fr](mailto:florentine.zimmer@yahoo.fr)

Web : <https://equitherapieflorentine-zimmer.jimdo.com>

Facebook : [www.facebook.com/florentinezimmerequitherapie](http://www.facebook.com/florentinezimmerequitherapie)

**11**  
**OCTOBRE**

Pour les proches aidants  
d'enfants et d'adolescents  
avec un Trouble  
du Spectre de l'Autisme  
Soirée «Droit au répit sur le territoire»  
**Rouffach**

(19h45)



## **CRA PÔLE ENFANTS ET ADOLESCENTS 68**

*Vendredi 11 octobre 2024 au Centre Hospitalier de Rouffach*

Une réunion d'information est organisée pour présenter la « formation aux proches aidants d'enfants de 7 à 12 ans avec Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) ». Ce programme se déroule sur 6 vendredis après-midi, de novembre à mars, et inclut des outils pratiques, des réflexions collectives, divers supports pédagogiques, ainsi que des temps de reprise individuelles.

*Demande de renseignements et inscription obligatoire auprès du secrétariat du CRA au 03.89.78.78.10 ou [cra.enfants@ch-rouffach.fr](mailto:cra.enfants@ch-rouffach.fr)*

*Vendredi 11 octobre 2024 à 19h45*

*Pavillon 17/2 du Centre Hospitalier de Rouffach*

Le CRA organise une soirée sur la thématique « Droit au répit sur le territoire », qui sera réservée aux parents et proches aidants d'enfants et d'adolescents ayant un TSA (sans la présence des enfants).

*Demande de renseignements et inscription obligatoire auprès du secrétariat du CRA au 03.89.78.78.10 ou [cra.enfants@ch-rouffach.fr](mailto:cra.enfants@ch-rouffach.fr)*



**Brunch conférence  
Ferrette**

**13**  
**OCTOBRE**

(10h30 - 15h30)

A LA CROISEE DES CHEMINS

## **BRUNCH CONFERENCE**

*Dimanche 13 octobre de 10h30 à 15h30*

*Conférence de 10h30 à 12h00*

*A la Croisée des Chemins – 12 rue de Lucelle à Ferrette*

« Cultivez l'équilibre émotionnel en tant que pairs aidants »

En tant que pair aidant, vous apportez un soutien inconditionnel dans un contexte où vous pouvez être confrontés à plusieurs défis émotionnels en raison de la nature complexe de votre rôle. Stress émotionnel, épuisement, sentiments contradictoires, isolement social, inquiétude, anxiété, culpabilité, burnout... Il est essentiel de les identifier et de les reconnaître afin de les aborder de manière proactive et de mettre en place des stratégies de gestion émotionnelle adaptées.

Dans cette conférence, nous aborderons des pistes pour développer des compétences pour naviguer efficacement afin de vous permettre de préserver votre propre bien-être tout en offrant un soutien efficace à vos proches...

Intervenante : Catherine Martinez – Coach professionnelle certifiée et formatrice en QVCT et en gestion émotionnelle.

*Participation forfaitaire de 30 euros par personne incluant les boissons*

*Inscription et réservation au 06 22 53 62 92 avant le 01 octobre 2024*



**20 au 25  
OCTOBRE**

Ma colo de répit pour les  
jeunes aidants (7-12 ans)  
**Stosswihr**



LES PEP ALSACE

## **MA COLO DE REPIT « DU THÉÂTRE DANS TOUS SES ÉTATS »**

*Pour les jeunes aidants entre 7 et 12 ans*

*Vacances scolaires de la Toussaint du 20 au 25 octobre 2024*

*Centre La Roche à Stosswihr*

Plonge dans un univers théâtral et libère ton potentiel !

### LES TEMPS FORTS

Découvre nos ateliers ludiques où tu pourras explorer différentes techniques théâtrales, du clown à l'improvisation en passant par les scénettes et les jeux de rôles.

Amuse-toi tout en libérant ton stress, apprends à mieux te connaître et booste ta confiance en toi. Exprime tes émotions pleinement, pour toi-même et avec ceux qui t'entourent !

Et ce n'est pas tout !

Participe à des activités variées qui célèbrent le plaisir de vivre ensemble et la diversité des passions : initiation au tir à l'arc ou à la sarbacane, chasse aux indices d'animaux, balade sensorielle, atelier cuisine, land'art, jeux d'équipes et veillées conviviales...

Des moments inoubliables t'attendent, enrichis par des partages avec d'autres groupes pour des interactions positives et des souvenirs communs !

Rejoins-nous pour une expérience unique où rire, partage et découverte seront au rendez-vous !

### INSCRIPTION ET RESERVATION

*Ce séjour vous plaît ?*

*Contactez notre service Inclusion : [inclusion@pepalsace.fr](mailto:inclusion@pepalsace.fr) ou 06 20 35 62 87*

*Groupe de 15 participants*

*6 jours à partir de 150 euros : déduisez vos Bons CAF, Chèques-Vacances, aides diverses et bons plans PEP (nous contacter)*



UDAF68

## SEMAINE DE REPIT « FAIRE ENTENDRE TA VOIX »

Pour les jeunes aidants de 8 à 13 ans

Du 21 au 25 octobre 2024 (journées)

Domaine du Hirtz à Wattwiller

Un demi-million d'enfants et d'adolescents aident un proche malade, ou en situation de handicap. Les ateliers répit labellisés JADE (Association Nationale Jeunes AiDants Ensemble) permettent à ces jeunes de souffler et s'amuser avec d'autres jeunes qui vivent une situation similaire, en ayant la possibilité de s'exprimer sur leur situation.

L'Udaf 68 propose 5 journées de répit JADE pour des jeunes aidants de 8 à 13 ans dans un cadre verdoyant, encadrées par une équipe pluri professionnelle. Au programme : découverte et initiation à la radio avec RDL 103.5, expression vocale avec une professeure de chant, théâtre d'improvisation avec la troupe Les Improcibles, détente et jeux.

Demande de renseignements et inscriptions auprès de M<sup>me</sup> Aurélie EHRHARDT : 07 50 03 97 85.  
Places limitées

Les ateliers sont gratuits pour les familles. Les déplacements sont organisés et pris en charge.

