FRANCE ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES

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

ATELIER DE RELAXATION



De quoi s'agit-il ?

L'atelier de relaxation a pour but d'apporter un moment de détente aux aidants familiaux qui auraient besoin de souffler et de trouver des échappatoires au stress. Il est avant tout un moyen pour apaiser les tensions physiques et psychologiques. Ce type d'atelier utilise plusieurs approches telles que la sophrologie, le yoga, le taichi-chuan ou le qi-gong.

Il est animé par un professionnel formé aux techniques de relaxation.

Quels sont les objectifs ?

- Permettre de prendre du recul face aux situations difficiles rencontrées.
- Mieux gérer les réactions émotionnelles et le stress du quotidien.
- S'accorder un temps de répit pour récupérer rapidement de l'énergie.
- Se détendre pour retrouver une meilleure qualité de sommeil et de vie.

À qui cela s'adresse ?

Cette activité est dédiée aux personnes accompagnant un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. L'aidant familial peut être ou non l'aidant principal vivant quotidiennement avec la personne malade. Le proche malade peut également participer à cet atelier.



« L'atelier de relaxation est une bouffée d'oxygène, un instant pour moi au cours duquel j'oublie mes soucis quotidiens. »

Régine B.

L'INFO EN +

L'atelier est proposé gratuitement aux personnes adhérentes de l'association. Rapprochez-vous de celle qui est la plus proche de chez vous pour connaître les prochains rendez-vous.

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique sur la maladie. Elle peut compter sur l'expertise et la force de plus de 100 associations départementales engagées au plus près des familles.

Nos missions :

- Accompagner et soutenir les familles concernées.
- Sensibiliser l'opinion et impliquer les pouvoirs publics.
- Contribuer au progrès de la recherche.
- Former les professionnels de santé.

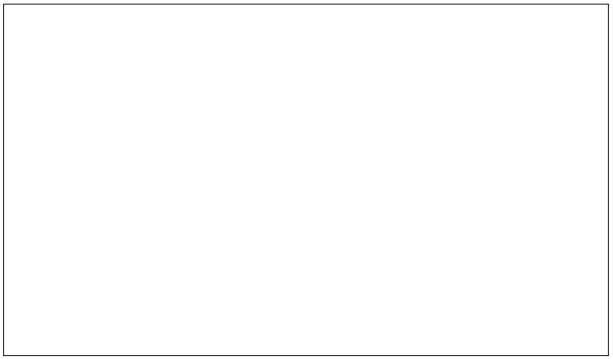


Illustration : Fabien Gilbert - 2023

Imprimé avec le soutien de :

fondation
ROGER DE SPOELBERCH

Union nationale des associations
France Alzheimer et maladies apparentées

11 rue Tronchet – 75008 Paris
www.francealzheimer.org