

« Apprendre à être mieux ... pour mieux aider » (AEMMA)

Un cours de gestion du stress pour les Proches Aidant-e-s d'une personne vivant à domicile avec un trouble de la mémoire

Madame, Monsieur, chers Proches Aidant-e-s,

Vous accompagnez une personne qui souffre de troubles de la mémoire (maladie d'Alzheimer ou autre forme de démence, ainsi que troubles cognitifs importants) ? Vous faites tout votre possible pour la soutenir et pourtant, parfois, **vous ne savez plus comment vous y prendre ?** Vous n'avez plus une minute pour vous et vous vous demandez **combien de temps vous tiendrez encore à ce rythme ?** Il vous arrive de **vous énerver contre elle ou de la critiquer plus que vous ne le voulez ?**

Si vous vous reconnaissez, ce cours est fait pour vous. Il vous permettra d'apprendre comment mieux communiquer avec votre proche atteint d'un trouble de la mémoire, comment mieux gérer les situations difficiles du quotidien, et comment mieux vivre votre rôle de Proche Aidant-e. Ce cours **en 7 séances** se déroule en petit groupe de sept à dix participant-e-s maximum, afin de favoriser les échanges d'expérience, dans un contexte intime. *Le nombre de participant-e-s sera adapté en fonction de la situation sanitaire et des mesures cantonales en place au moment du cours. Nous avons pu donner des cours en petit groupe jusqu'à présent en respectant les mesures d'hygiène et le port du masque.*

Nous vous invitons à vous renseigner en détails sur ce cours en lisant le dépliant ci-joint, en vous rendant sur la page internet www.heds-fr.ch/aemma en explorant les autres documents de cette page internet, dont le film d'information, ou en téléphonant à l'une des animatrices du cours dont les coordonnées figurent en bas de cette lettre.

Pour 2021, les cours suivants auront lieu (heures à définir selon les inscriptions) :

En français à Fribourg, Haute école de santé-bâtiment Mozaïk, rte des Arsenaux 16a :

- Les mercredis 21.04, 28.04, 05.05, 12.05, 19.05, 26.05. La 7ème séance sera planifiée avec les participant-e-s environ un mois après. **Inscriptions jusqu'au 31.03.2021**

En allemand, le lieu sera défini en fonction des inscriptions :

- Jeweils Mittwoch: 17.03, 24.03, 31.03, 7.04, 14.04, 21.04.21 + ein 7. Treffen. **Anmeldung bis am 24.02.2021**

Pour des raisons d'organisation nous vous remercions de bien vouloir **vous inscrire dès que possible** au cours, en remettant le coupon réponse ci-dessous ou en le renvoyant par e-mail à eugenie.terraon@hefr.ch tél. +41 26 429 60 28 ou marie.clement@hefr.ch tél. +41 26 429 60 80 ou à l'adresse suivante :

Eugénie Terrapon et Marie Clément, Haute Ecole de Santé Fribourg, Route des Arsenaux 16 A, 1700 Fribourg.

Avec nos meilleures salutations et au plaisir de vous rencontrer prochainement !

Eugénie Terrapon et Marie Clément

.....

Inscriptions :

Je m'inscris pour le cours :

En français (21.04 – 26.05.2021)

En allemand (17.03-21.04.2021)

Je suis intéressé-e et souhaiterais être informé-e des prochains cours prévus

Horaires possible (merci de cocher tous les horaires qui pourraient vous convenir) :

13-16h 13h30-16h30 14-17h 16-19h 17-20h

La personne que j'accompagne souffre de :

Alzheimer ou une autre démence **Autre trouble de la mémoire (préciser) :**

Suite à votre inscription, nous prendrons contact avec vous pour avoir plus d'informations sur votre situation et convenir d'une séance individuelle de bilan **avant le cours.**

.....

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

E-Mail si vous en avez un :

Remarque(s) éventuelle(s) :

En vous inscrivant à ce cours et/ou au film vous autorisez les animatrices à vous contacter concernant les offres de cours pour les proches aidant-e-s.

Date :

Signature :