

## Programme des ateliers

### Session pour le proche aidant

### Session pour le proche aidé

Mardi 27 septembre 2022 de 10h00 à 12h15

« Mon proche souffre d'une maladie de la mémoire. Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Comment se manifeste cette maladie ? Qu'attendre des traitements ? » - atelier avec la gériatre et la psychologue

« Comment garder mon esprit vif ?»  
- atelier avec l'ergothérapeute et l'infirmière coordinatrice

Mardi 4 octobre 2022 de 10h00 à 12h15

« Comment faire face aux changements de comportement de mon proche ? Comment préserver la communication ? Comment se préserver en tant qu'aidant ? » - atelier avec la psychologue et une aidante-ressources

« Comment vivre un certain mieux-être dans le quotidien ? Comment exprimer mes émotions ? »  
- atelier avec l'ergothérapeute et l'infirmière coordinatrice

Mardi 11 octobre 2022 de 10h00 à 12h15

« Quelles aides pouvons-nous solliciter ? »  
- atelier avec l'assistante sociale

« Comment veiller à mon équilibre ? Comment reconnaître, anticiper et m'adapter aux risques du domicile ? »- atelier avec l'ergothérapeute et l'infirmière coordinatrice

Mardi 18 octobre 2022 de 10h00 à 12h15

« Comment aménager notre habitat pour faciliter la vie au quotidien ? » - atelier avec l'ergothérapeute

« Comment passer un bon moment et partager nos centres d'intérêts ? - atelier avec l'infirmière coordinatrice

Avec un atelier commun aidés-aidants sur le relever de sol

Mardi 25 octobre 2022 de 10h00 à 12h15

« L'alimentation de mon proche change...Comment m'y adapter ? »  
- atelier avec la diététicienne

« Comment redécouvrir le plaisir du bien manger ? »  
- atelier avec l'ergothérapeute et l'infirmière coordinatrice