

« 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 cinq 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 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 2022, un cours aura lieu au printemps, **en français à Fribourg, Haute école de santé-bâtiment Mozaïk, rte des Arsenaux 16a und auf Deutsch in Freiburg, Hochschule für Gesundheit -Gebäude Mozaïk, rte des Arsenaux 16a.**

Les dates 2022 ne sont pas encore définies, mais vous pouvez d'ores et déjà prendre contact avec les organisatrices afin de témoigner de votre intérêt pour le cours et de vous pré-inscrire :

en remettant le coupon réponse ci-dessous ou en le renvoyant par e-mail à sandrine.pihet@hefr.ch Tel. 026 429 60 52 ou 079 405 61 07 (cours en français et en allemand) ou à marie.clement@hefr.ch tél. +41 26 429 60 80 (cours en français)

Sandrine Pihet ou 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 !

Sandrine Pihet et Marie Clément

Inscriptions :

Je suis intéressée et souhaiterais être contactée pour les cours en 2022 :

- En français
 Auf Deutsch

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 au plus vite pour avoir plus d'informations sur votre situation et vous tenir au courant de l'organisation.

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

E-Mail si vous en avez un :

Remarque(s) éventuelle(s) :

Date :

Signature :