PFR68
Au fil de la Vie

# Le Mois des Aidant·e·s

de personnes en situation de handicap*

**Octobre 2025 - 2ème édition**

**HAUT-RHIN**

**BULLE EVASION : détente, relaxation et ressources bien-être**

# HAPPY BULLES – MAGALI LAURENT

## BULLE EVASION , détente, relaxation et ressources bien-être – CERCLE DE PAROLE

**Jeudi 2 octobre**
**De 19H30 à 21H30,**
Zone artisanale de l'ancienne forge, 68720 TAGOLSHEIM

Un moment de détente pour se ressourcer, une bulle cocooning pour prendre soin de soi parce qu'il est fondamentale de pouvoir prendre soin de soi avant de pouvoir prendre soin des autres.

Une parenthèse hors du temps pour se vider la tête et s'accorder un moment à soi. Ambiance douce, bienveillante, écoute et soutien.

## « Jouer pour se vider la tête » : Bulle Brain Ball et jeux coopératifs – JOIE & LACHER PRISE

**Dimanche 19 octobre**
**De 9h00 à 11h30**
Zone artisanale de l'ancienne forge, 68720 TAGOLSHEIM

**Une activité intergénérationnelle qui s'adresse aussi bien aux aidants adultes qu'enfants à partir de 8 ans**

Se vider la tête par le jeu , faire appel à son enfant intérieur et se laisser porter par une ambiance douce, joyeuse et légère.

Une parenthèse hors du temps

**Sur inscriptions, nombre de places limité**
Inscription auprès de Magali : 06 82 92 28 02 ou
https ://www.facebook.com/happybulles
https ://www.instagram.com/happy_bulles__magali/

€ **Tarif : participation libre**

## TOUS LE MOIS D'octobre prestation à tarif réduit pour les aidants et enfants /ado jeunes aidants BULLES SOIN MASSAGE

### Massage au tissus pour adulte

Se laisser bercer, se laisser porter... se déposer dans les tissus pour un moment de détente et de relâchement profond

1h – sur rdv
€ **Tarif 50 € au lieu de 70 €**

### Massage enfants et adolescents

Massage à l'huile, plus qu'un massage, un message. Prendre soin de son corps et éveil au consentement

1h – sur rdv
€ **Tarif 40 € au lieu de 55 €**

Happy Bulles
Magali Laurent

**Une soirée pour découvrir nos dispositifs de répit**

# AIDANTS, ET SI VOUS SOUFFLIEZ UN PEU ?
# UNE SOIRÉE POUR DÉCOUVRIR NOS DISPOSITIFS DE RÉPIT

Handicap Services Alister vous invite à **une soirée dédiée au répit et au bien-être des proches aidant**.

**Jeudi 2 octobre 2025**
**De 18h00 à 20h30**
115 avenue de la 1ère Division Blindée – Mulhouse

Être aidant au quotidien peut parfois épuiser… Prenez un moment pour vous, le temps d'une soirée chaleureuse et conviviale autour de solutions concrètes pour souffler un peu !

**Au programme :**

- Présentation des Stammtischs, des temps d'échange entre aidants pour partager, souffler, se soutenir
- Découverte du relayage, une aide précieuse pour prendre du recul tout en continuant d'accompagner
- Une activité sportive adaptée en duo aidant-aidé, en partenariat avec Siel Bleu, pour allier mouvement, complicité et bien-être

Une soirée riche en découvertes, en échanges et en bienveillance !

Inscriptions avant **le 29 septembre 2025** : accueil@alister-autonomie.fr

handicap services alister

**Cycles 10 séances de sophrologie relaxation**

## ANGÉLIQUE MACNAR - SOPHROLOGUE - RELAXATION

### Séance «découverte»

**Vendredi 17 octobre**
**De 09h00 à 11h30**
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
Inscription par téléphone : 03 89 81 49 95
Nombre de places limité (7 personnes)
Séance gratuite

### Séance de Sophrologie - relaxation et de developpement personnel. Soutenir les proches aidants : un accompagnement bienveillant sur une année

À partir d'octobre 2026, un cycle de **10 séances de sophrologie-relaxation et de développement personnel**, dédié aux proches aidants verra le jour dans 3 communes : Ottmarsheim, Guebwiller, Magstatt-Le-Bas. Une initiative précieuse (financée par la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie) pour offrir un espace de répit, de ressourcement et de transformation à ceux qui accompagnent au quotidien un proche âgé (en perte d'autonomie) et/ou un proche en situation de handicap.

Ce parcours d'accompagnement, à raison d'une séance mensuelle de deux heures, sera animé par une thérapeute sophrologue. Il vise à soutenir les aidants dans leur vécu émotionnel. Les objectifs sont multiples : apprendre à gérer le stress, apaiser les émotions, diminuer la fatigue, renforcer l'estime de soi et restaurer l'élan vital. Ces rencontres seront aussi des moments de partage. En petit groupe, chacun pourra s'exprimer librement, échanger des vécus, tisser des liens et sortir progressivement de l'isolement que connaissent trop souvent les aidants.

Le cycle démarrera aux dates et horaires suivants :

**Ottmarsheim :**
**Vendredi 3 octobre 2025**
**À 9h00**

**Guebwiller :**
**Samedi 4 octobre 2025**
**À 9h00**

**Magstatt-le-Bas :**
Si vous souhaitez en savoir plus, contactez directement M^me^ MACNAR.

Inscription par mail : sophrologie@angelique-macnar.fr
Inscription par téléphone : 03 89 81 49 95
Nombre de places limité (10 personnes)
Séances gratuites

**Rencontre poétique pour les aidants**

## RENCONTRE POÉTIQUE POUR LES AIDANTS PARCE QU'IL EST BEAU DE S'ACCORDER UN TEMPS À SOI, DANS LA MUSIQUE DES AUTRES.

**Samedi 4 octobre**
**De 9h00 à 12h00**
au Foyer Communal, 1 rue des Écoles, 68470 Fellering

Avec la PFR 68 et le Collectif des Ambassadeurs

Dans le tourbillon du quotidien, il est parfois essentiel de s'arrêter, de se poser, de rencontrer d'autres visages, d'autres histoires.

Le samedi 4 octobre, nous vous invitons, vous les aidants de proches en situation de handicap, à une après-midi douce et sensible, placée sous le signe de l'échange et de la poésie.

- Une parenthèse musicale, pour vibrer ensemble
- Des instants de partage, de mots et de silences
- Un temps pour se rencontrer, se reconnaître, se relier

Un moment simple et précieux, porté par la **PFR 68 et le Collectif des Ambassadeurs**, pour que chacun puisse repartir un peu plus léger, un peu plus entouré.

**Infos pratiques :**
Inscription au : 03.89.82.19.19 ou à l'adresse électronique : pfr68@aufildelavie.fr

PFR68
Au fil de la Vie
PlateForme d'accompagnement et de Répit pour les aidants des personnes en situation de handicap
**Haut-Rhin**

**« Before-week », espace de rencontre consacré aux aidants actifs**

## COLLECTIF OR DU COMMUN

**Lundi 6 octobre,**
**De 9h00 à 11h00**,
Nous vous invitons à une édition spéciale de notre rendez-vous hebdomadaire « **Before-week** », consacrée aux **aidants actifs**, autour du thème :
«***Le voyage d'un héros – Comment accueillir la vulnérabilité en milieu professionnel ?***»

Le *Before-week* est pensé comme un **espace de rencontre et de dialogue**, où chacun peut s'exprimer librement. Partager son vécu, parler de sa situation personnelle, c'est faire le choix de la solidarité et de l'entraide au sein d'une communauté bienveillante.

L'événement aura lieu dans nos locaux, au **4 Grand'rue à Andolsheim**, et réunira environ cinquante participants.

L'entrée est libre et sans inscription.

collectif
OR DU COMMUN
COMMUNAUTÉ DE COWORQUEENS

**Activité physique pour le binôme aidant/aidé**

## PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À DEUX, POUR PLUS DE PLAISIR !.

**Mardi 7 octobre 2025 et mardi 21 octobre 2025**
**De 10h30 - 11h30**, l'association Siel Bleu, vous accueille
à Ma salle Vitalité situé au 34 rue Paul Cézanne à MULHOUSE,
pour un temps de pratique d'une activité physique pour le binôme aidant/aidé.

L'activité physique est la réalisation de mouvements du corps par la contraction des muscles, augmentant ainsi la dépense énergétique. Pratiquer une activité physique adaptée, c'est faire correspondre ces mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne, notamment lorsqu'il s'agit d'une personne fragilisée comme une personne âgée, une personne en situation de handicap ou une personne atteinte de maladie chronique.

La pratique de cette activité en duo permet un moment de partage mais aussi de changement de situation, où la personne aidée peut devenir aidante et inversement. Le tout est fait dans le respect des capacités de chacun, encadré par un enseignant en activités physiques adaptées diplômé et sous la forme d'une activité ludique !

**Inscriptions :**
Appel ou mail obligatoire afin de connaître les pathologies et difficultés de chacun.
valentin.delpierre@sielbleu.org
06 65 82 58 47
Gratuit
5 duos maximum

Journée Bien-être pour les Aidants

# JOURNÉE BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS
# AFAPEI SUD ALSACE

**Jeudi 9 octobre 2025**
**De 9h30 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 dans le bien-être, la détente, la relaxation, la gestion des émotions... Programme à venir !

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 :**
**06.86.24.19.67**
**psy.ems@afapeisudalsace.org**

**https://www.afapeisudalsace.org/etablissements-services/dispositifs-transversaux/aide-des-aidants/journee-national-aidants.html**

AFapei SUD ALSACE
ENSEMBLE, IMAGINONS D'AUTRES POSSIBLES !

**Petit-déjeuner convivial**

# PETIT-DÉJEUNER CONVIVIAL À L'INSTITUT SAINT-ANDRÉ DE CERNAY

**Jeudi 9 octobre 2025**
**À 9h30**
Salle des Cerisiers – Etablissement de Soins et d'Accueil pour personnes Handicapées (ESAH) - 43 route d'Aspach 68700 CERNAY

À l'occasion du Mois des Aidants, l'Institut Saint-André de Cernay a le plaisir de convier les aidants de proche en situation de handicap, à un petit-déjeuner chaleureux et ressourçant.

Ce moment de rencontre se veut convivial et bienveillant et sans jugement, pour permettre à chacun de souffler un peu, d'échanger, et de partager son vécu dans un cadre apaisé.

Les objectifs de ce temps :

- Rompre l'isolement souvent ressenti par les aidants
- Favoriser les échanges d'expérience entre pairs
- Offrir un temps de répit et de détente autour d'un café
- Valoriser le rôle fondamental que jouent les aidants au quotidien

Les personnes aidées seront également les bienvenues : un temps dédié et distinct leur sera proposé pendant la rencontre.

Venez poser vos questions, rencontrer d'autres aidants, et repartir avec un peu plus de souffle et de soutien.

Adèle DE GLAUBITZ ASSOCIATION
Vivre une espérance

Café des Aidants

## AIDANTS : UN TEMPS POUR SE DIRE, UN ESPACE POUR SE RETROUVER

**Jeudi 9 octobre 2025**
**De 9h00 à 16h00**
Agence Vitalliance – 25 rue de Verdun, 68100 MULHOUSE

Parce qu'aucun aidant ne devrait se sentir seul dans son parcours, Vitalliance vous invite à un moment d'échange authentique et chaleureux autour d'un café.

Lors de ce Café des Aidants, la parole sera donnée à celles et ceux qui vivent cette réalité au quotidien. Des aidants partageront leurs expériences, leurs défis, leurs ressources… et toute la force qu'ils mobilisent jour après jour.

Un moment pour écouter, se reconnaître, échanger librement, et repartir un peu plus léger.
Les échanges seront animés dans un esprit de bienveillance, d'écoute et de respect mutuel.
Café, thé et douceurs gourmandes seront au rendez-vous.

Ce temps est ouvert à tous les aidants accompagnant un proche en situation de handicap, quel que soit leur lien ou leur expérience.

Gratuit & en accès libre. Venez comme vous êtes, pour un moment rien qu'à vous.

vitalliance

Expert de l'aide à domicile pour personnes âgées ou en situation de handicap

**Conf'échange « Être parent d'un enfant extraordinaire : comprendre, accompagner, s'entourer »**

# SOPHIE HASSLER : CONF'ÉCHANGE

**Vendredi 10 octobre 2025** (journée nationale des dys)
**De 19h00 à 21h00**
à l'ArthéZen, 18 rue de Rimbach 68190 RAEDERSHEIM

Devenir parent est une aventure merveilleuse qui nécessite aussi de faire face parfois à des défis devant lesquels on peut se sentir seul(e) et désemparé(e).

Cela s'avère d'autant plus vrai lorsque l'on a un enfant extra ordinaire.

Avoir un enfant ayant des troubles du neurodéveloppement (dys, TDAH...) ou en avoir le doute, nécessite forcément de se poser quelques questions.

A quel professionnel faire appel ?

Comment prioriser ?

Comment faire pour aider son enfant ? ...

Voici quelques exemples de questions auxquelles nous allons essayer de répondre ensemble. A travers une courte conférence de Sophie HASSLER, coach parentale et éducatrice spécialisée, suivie d'un temps d'échange.

€ 10€ / pers
15 personnes max.

**Inscription obligatoire au 07 43 30 60 43 ou par mail à verssoisimplement@gmail.com, avant le 3 octobre.**

vers SOI simplement
Sophie Hassler
éduc'coach
07 43 30 60 43

**Ateliers Parent enfant « Découvertes sensorielles »**

## ATELIER PARENT ENFANT ANIMÉS PAR LE SAPPH ALSACE :

En toute convivialité, les professionnels du SAPPH vous accueillent pour deux rendez-vous de découvertes et de partage, au sein de lieux propices à la détente.
Venez à la découverte d'objets sensoriels dissimulés au sein d'une valise magique.

En musique, vous et votre enfant pourrez explorer différentes textures et matières.

Deux dates sont ouvertes :

**Mercredi 15 octobre**
**De 14h30 à 16h00**,
locaux du LAEP Capucine, 17 rue d'Illzach à Mulhouse.

**Jeudi 23 octobre**
**De 9h30 à 11h00**,
dans les locaux de la médiathèque de Thann, 8 rue Anatole Jacquot.

Les familles invitées à s'inscrire sont les suivantes :
Parents en situation de fragilités (handicap, isolement, précarité) avec leur enfant en situation de handicap (jusqu'à 11 ans).

Inscriptions par téléphone au 03 89 32 81 50

Places limitées à 4 familles.

SAPPH Alsace

**Soirée d'information et d'échange dédiée aux parents d'enfants ou d'adultes avec TSA**

# SOIRÉE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGE DÉDIÉE AUX PARENTS D'ENFANTS OU D'ADULTES AVEC TSA PORTÉE PAR LE CENTRE DE RESSOURCES AUTISME CRA ALSACE

**Vendredi 17 octobre 2025**
**À partir de 19h45 à 22h30 environ**
CH de Rouffach, 27, rue du 4e RSM - BP29 - 68250 ROUFFACH (pavillon 17/2)

**Parents concernés par l'autisme, venez-vous informer, vous former et échanger autour des perspectives 2025-2026 !**

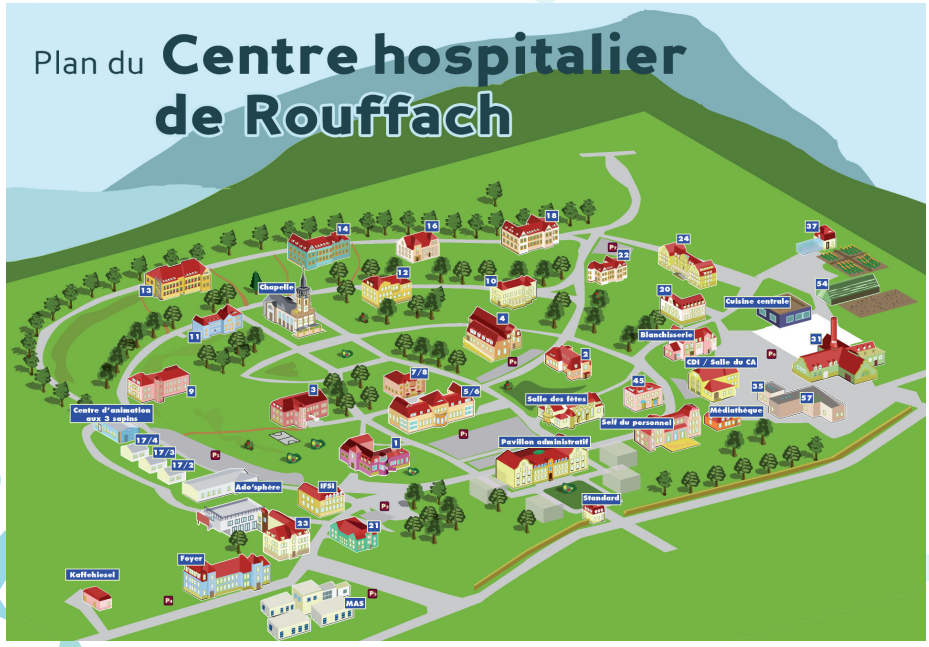
Ce temps fort vous permettra de découvrir :

- **Les thématiques des prochains Réseaux Parents 2025-2026**
- **Les formations pour proches aidants,** dont :
  - ***Au-delà du TSA :*** *programme québécois pour les parents d'enfants TSA jusqu'à 12 ans : des compétences parentales à ma portée*
  - **AASPI** – programme pour les parents d'adolescents de 12 à 17 ans
    *Un nouveau programme psychoéducatif pour accompagner les parents d'adolescents autistes vers plus d'autonomie*
  - **Pour les adultes :**2 programmes de formation pour les parents d'adultes avec ou sans TDI

**Échanges et informations en présence de professionnels des CRA enfants et adolescents 68 et CRA adultes 68 ainsi que du centre de documentation A.I.D.A. (Accueil Information Documentation Autisme)**

Un temps de **questions-réponses**, de **rencontres entre parents** et de **convivialité** vous attend !

**INSCRIPTIONS : cra.enfants@ch-rouffach.fr ou bien 03 89 78 78 10**




CRA Alsace
CENTRE DE RESSOURCES AUTISME

**Après-midi pour rêver et échanger pour les aidants de proches en situation de handicap**

## UNE PARENTHÈSE POUR LES AIDANTS DE PROCHES EN SITUATION DE HANDICAP

**Dimanche 19 octobre**
**De 14h00 à 17h00**
au Moulin Nature de Lutterbach

*C'est à ce moment-là que nous avons pensé à vous.*
À vous qui accompagnez, portez, soutenez, chaque jour, avec une force discrète et un amour immense. À vous qui êtes là, souvent dans l'ombre, souvent sans répit.

La PFR 68 et le Collectif des Ambassadeurs vous invitent à respirer, à rêver, à créer. À être simplement là — non pas pour aider, mais pour *être*.

Nous vous proposons une après-midi festive, joyeuse, légère et profonde à la fois.
Le fil rouge de cette rencontre : **l'aidant dans toute sa richesse**, non seulement dans son engagement, mais aussi dans ses aspirations, ses besoins, ses envies.

**Au programme :**

- Un spectacle de théâtre d'improvisation, pour poser un regard féerique et poétique avec un arbre à vœux installé pour les aidants.
- Une « fabrique à rêves » avec tables rondes et un photobooth pour immortaliser les rêves et désirs de chacun.
- Une fresque collaborative, guidée par une artiste itinérante
- **Et surtout, nous n'oublions pas celles et ceux qui vous accompagnent au quotidien.** Nous espérons de tout cœur que vous viendrez avec votre proche, car **eux aussi auront leur place dans cette journée**. Des activités spécifiques leur seront proposées, dans un cadre doux et accueillant, au cœur de la nature. Un lieu inspirant, entre prairie, ruisseau et forêt, où chacun pourra trouver un espace à sa mesure.
- Ce jour-là, ce sera vous, au centre — sans oublier ceux que vous aimez.

**Infos pratiques :**

Inscription au : 03.89.82.19.19
ou à l'adresse électronique : pfr68@aufildelavie.fr
Moulin Nature : 7 rue de la Savonnerie
68460 LUTTERBACH

PFR68 Au fil de la Vie
PlateForme d'accompagnement et de Répit pour les aidants des personnes en situation de handicap
**Haut-Rhin**

**Ma Colo de Répit – Respi'Mouv ! (12 à 17 ans)**

# MA COLO DE RÉPIT – RESPI'MOUV !

📅 **Du 19 au 26 octobre 2025**
👧🧒 **Pour les jeunes aidants de 12 à 17 ans**
📍 **Centre La Chaume – ORBEY**
🤝 **Organisé par : LES PEP ALSACE**

*Tu aides au quotidien ton frère, ta sœur, un parent en situation de handicap ou malade ?*

Offre-toi une parenthèse bien méritée pendant les vacances de la Toussaint !
Viens vivre une semaine dans un cadre naturel et bienveillant, pour partager ton expérience avec d'autres jeunes aidants et profiter de moments fun, ressourçants et inoubliables.

## LES TEMPS FORTS DU SÉJOUR :

- 🎯 Randonnée ludique avec défis
- 🛝 Découverte de la slackline
- 🎯 Biathlon nature
- 🎨 Ateliers land'art et créations naturelles
- 🌀 Balade nocturne
- 🎬 Veillées à thème (casino, cinéma…)
- 🌲 Sortie accrobranche au Lac Blanc

💬 Des moments riches en émotions, de belles rencontres et des souvenirs à partager !

## INFOS PRATIQUES :

- 7 jours / 6 nuits en pension complète
- Groupe de 15 jeunes
- Tarif solidaire : 50 € seulement
  *(au lieu de 150 € – aides CAF, chèques-vacances, et bons plans PEP déductibles – nous contacter)*
- Transport A/R depuis Mulhouse, Colmar ou Strasbourg : 49 €

## INSCRIPTION & RÉSERVATION :

Ce séjour t'intéresse ? Contacte notre service Inclusion :
✉️ repit@pepalsace.fr
🌐 Préinscriptions en ligne sur : www.pepalsace.fr

**Mini séjour de répit « Je suis jeune aidant » – (8-12ans)**

# MINI SÉJOUR DE RÉPIT « JE SUIS JEUNE AIDANT » – UDAF 68

**Du 20 au 22 octobre 2025**
Au Rimlishof – Buhl

Un demi-million d'enfants et d'adolescents en France soutiennent un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie. L'UDAF 68, en partenariat avec l'association nationale JADE (Jeunes Aidants Ensemble), propose un mini séjour de répit pour permettre à ces jeunes de souffler, de s'exprimer et de rencontrer d'autres jeunes vivant une situation similaire.

Ce séjour s'adresse aux jeunes aidants de **8 à 12 ans**, et se déroulera dans un cadre naturel et apaisant, au **Rimlishof**, centre agréé Jeunesse et Sports, situé au pied du Grand Ballon.

## Au programme :

- **Ateliers radio** avec RDL 103.5 : expression orale, enregistrement, sensibilisation
- **Théâtre d'improvisation** avec la troupe Les Improcibles : confiance en soi, lâcher-prise
- **Ateliers créatifs** : autoportraits, écriture, photographie
- **Moments de détente** : jeux, veillées, balade au coucher du soleil,

Les jeunes seront encadrés par une équipe pluridisciplinaire de l'UDAF 68, accompagnée d'intervenants spécialisés. Une psychologue sera également présente tout au long du séjour.

## Informations pratiques :

- **Séjour gratuit pour les familles**
- **Transport organisé et pris en charge**
- **Places limitées à 8 participants**

## Renseignements et inscriptions :

M^me^ Edith BLETTERER – Référente Soutien aux Aidants
bletterer@udaf-68.fr
06 64 28 88 45

Udaf Haut-Rhin
UNIS POUR LES FAMILLES

« Séance snoezelen »

# « SÉANCE SNOEZELEN »

**Mercredi 22 octobre 2025**
**Horaire des séances : -De 9h00 à 9h45**
**-De 10h00 à 10h45**
**-De 11h00 à 11h45**
**-De 13h00 à 13h45**
**-De 14h00 à 14h45**
**-De 15h00 à 15h45**
**-De 16h00 à 16h45**
**-De 17h00 à 17h45**

**Participants :** Jusqu'à 4 personnes maximum par séance
- Binôme aidant/aidé(e)
- Binôme aidant/aidé(e) + membres de la famille
- 2 binômes aidant/aidé(e) qui se connaissant

**Lieu de l'activité :** Accueil de Loisirs
2b, rue de l'est 68490 BANTZENHEIM - Voir plan d'accès détaillé -

**Description de l'activité :**
Venez vous évader le temps d'un instant dans un espace sensoriel, profitez d'un moment entre aidant/aidé(e) et plus encore.
Venez partager des moments de complicité, de découverte, d'émerveillement, de détente, de mobilité et de bien-être.
Les séances d'inspiration snoezelen sont des séances qui permettent de découvrir des objets qui stimulent les différents sens comme l'ouïe, la vue, l'odorat et le toucher afin de partager des émotions ensemble. La salle est plongée dans une ambiance tamisée avec des lumières qui changent de couleur et des objets entreposés sur des tapis. (voir photo)-

**Tarif :** Gratuit pour tous

**Pour réserver**
Réservation obligatoire par QR code avec un planning de réservation par doodle (QR code Actif et déjà paramétré) https://doodle.com/sign-up-sheet/participate/e9a9ccd3-2036-4d09-bf27-5d59f5c11f35/select

SPLEA enfance-animation

Court de Tennis
Arrivée de Rumersheim-le-haut ; Munchhouse
Restaurant Pizza
Complexe sportif
Rue de l'Église
Accueil de loisirs Bantzenheim
D468
Parking
Salle des Fêtes de Bantzenheim
Caserne des pompiers de Bantzenheim
Stade du FC Bantzenheim
Rue de l'Est
Rue de l'Est
Rue de l'Est
D468
Earl Cronenberger
Rue des Fleurs
Rue des Fleurs
Arrivée de Ottmarsheim ; Chalampé ; D39
Google

**CAP Aidants : 3 programmes de psycho-éducation pour les aidants**

# CAP AIDANTS – UN ACCOMPAGNEMENT POUR CEUX QUI SOUTIENNENT UN PROCHE VIVANT AVEC DES TROUBLES PSYCHIQUES

Vous accompagnez un proche atteint de schizophrénie ou de troubles psychiques ?
Le dispositif CAP Aidants, rattaché au SAMSAH et SAVS 68 de l'ARSEA, peux vous soutenir dans votre quotidien.

Des programmes de psychoéducation gratuits vous sont proposés pour :
- Mieux comprendre les troubles psychiques
- Trouver des ressources concrètes pour accompagner au quotidien
- Trouver un espace d'échange adaptés à ses besoins.

Participez à notre **réunion d'information** (présentiel ou en visio)
**Le 23 octobre 2025**
**De 13h30 à 14h30**
Lieu : 1 Faubourg des Vosges, Wintzenheim
Inscriptions & infos : accueil.samsah-savs68@arsea.FR
03 89 27 75 90
Lien visio envoyé sur demande après inscription.
€ : gratuit

## CAP Aidants – Comprendre, Accompagner, Prévenir : un coup de pouce concret pour ceux qui accompagnent au quotidien.

**BREF :** à destination des aidants de proches atteints de **troubles psychiques** avec ou sans diagnostic
**1** famille reçue en l'absence du proche
Par **2** professionnels
Pour **3** rendez-vous d'une heure

**LEO :** à destination des aidants de proches atteints de **troubles psychiques** (Trouble de la personnalité, de l'humeur, addictions, TND...)
- Sur une durée de 3 mois soit 8 séances
- ce programme est proposé en groupe de 8 à 12 personnes
- 1 séance / semaine

**PROFAMILLE** - à destination des aidants de proches atteints de **schizophrénie** ou troubles apparentés –
- Sur une durée de 4 à 5 mois soit 14 séances
- ce programme est proposé en groupe de 8 à 12 personnes
- 1 séance / semaine

Arsea

**Votre bulle de détente : Massage sur lit hydromassant**

# RÉSIDENCE SENIORS DOMITYS
# LE JARDIN D'EDO : VOTRE BULLE DE DÉTENTE
# MASSAGE SUR LIT HYDROMASSANT (15 À 20 MIN)

**Jeudi 23 octobre 2025**
**Entre 8h30 à 17h00**
160, avenue Robert Schuman - 68100 Mulhouse

Parce que prendre soin des autres commence aussi par prendre soin de soi, offrez-vous un moment rien qu'à vous. Le lit hydromassant vous accueille pour une pause de 15 à 20 minutes de relaxation profonde, sans besoin de vous déshabiller.

Allongé confortablement, laissez les jets d'eau chauffés parcourir votre dos, vos épaules, vos jambes… Ils délient les tensions, apaisent le mental, et vous enveloppent d'une sensation de bien-être immédiat.

**Un instant suspendu**, pour relâcher la charge du quotidien, souffler, et vous reconnecter à votre corps.

**Accessible, simple, et profondément apaisant.**

Contactez directement l'accueil de la résidence au 03 67 78 72 00 pour s'inscrire.

15 passages dans la journée environ.

DOMITYS
vivre l'esprit libre
GROUPE AG2R LA MONDIALE