

Mois des Aidantes

de personnes
en situation de handicap*

HAUT-RHIN

Octobre 2026 - 3^{ème} édition



Un mois pour souffler, s'informer, partager et prendre du temps pour soi



Imprimé par nos soins



ÉCHANGER
ET PARTAGER
ENTRE
AIDANTS

Café des aidants,
ateliers parents-
enfants, apéro-
rencontre, concert,
théâtre-forum...



S'INFORMER
ET MIEUX
COMPRENDRE

Forum des aidants,
rencontres et stands
d'information...



PRENDRE
SOIN DE SOI

Réflexologie,
sophrologie,
relaxation,
activités sportives...



ACTIVITÉS
DE BIEN-ÊTRE
ET DE
DÉCOUVERTE

Balades,
médiation par
l'animal...



RÉPIT
ET SÉJOURS

Colonies,
séjours,
vacances.

LE MOT DE LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DU HAUT-RHIN

« Prendre soin de ceux qui prennent soin. »

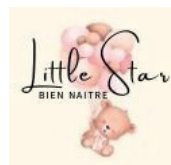
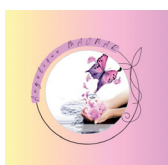
Être aidant, c'est accompagner au quotidien un parent, un conjoint, un enfant ou un proche en situation de handicap. Cet engagement, souvent discret et pourtant essentiel, mérite d'être reconnu, soutenu et valorisé.

À l'occasion de cette 3^e édition du Mois des Aidants, la Plateforme de Répit du Haut-Rhin (PFR 68), aux côtés des partenaires engagés dans cette démarche, s'est mobilisée pour vous proposer une programmation riche et variée. Vous y trouverez des temps d'information, de sensibilisation, de découverte, de bien-être, de convivialité et de répit. Pensée au plus près de vos réalités, cette programmation se veut diversifiée afin de répondre aux besoins, aux envies et aux parcours de chacun.

Ce programme est le fruit d'une dynamique collective portée par de nombreux acteurs engagés aux côtés des aidants. Il s'enrichit également de l'expérience et de la parole des aidants eux-mêmes, convaincus que leur vécu constitue une ressource précieuse pour faire évoluer les pratiques, renforcer les solidarités et construire des réponses toujours plus adaptées.

Nous espérons que chacun pourra y trouver des ressources, des rencontres inspirantes et des occasions de souffler, de s'informer, de partager son expérience ou simplement de prendre un temps pour soi.

Nous vous souhaitons une belle découverte de cette programmation et espérons avoir le plaisir de vous retrouver tout au long de ce Mois des Aidants. »





CAFÉ DES AIDANTS – PARENTALITÉ ET HANDICAP

Un temps pour souffler, échanger et trouver du soutien.

Les professionnels du SAPPH Alsace vous proposent un moment convivial dédié aux aidants de personnes adultes en situation de handicap. Que vous soyez co-parent, grand-parent ou proche d'un parent en situation de handicap, venez partager votre expérience, rencontrer d'autres aidants et découvrir des ressources utiles dans un cadre chaleureux et bienveillant.

 **Jeudi 1^{er} octobre**

 16h00 - 17h30

 LAEP Capucine – 17 rue d'Illzach, Mulhouse





MARCHE AU RYTHME DU CHEVAL

Proposée par EquiT'Accueil – Marthe Gallé

 **Dimanche 4 octobre 2026**

 De 14h à 16h

 Écurie située au 2 rue de Hochstatt, 68990 Galfingue

À l'occasion du Mois des aidants, accordez-vous une parenthèse de calme et de ressourcement au contact des chevaux.

Marthe Gallé, ergothérapeute et équicienne, propose depuis plusieurs années des ateliers de médiation avec le cheval. Cette rencontre sera l'occasion de découvrir cet animal sensible, son mode de vie et les bienfaits d'une immersion dans un environnement naturel apaisant.

Au programme : une balade de 2 km au rythme des chevaux, propice à la détente, à l'écoute de soi et à la pleine présence. Une pause conviviale autour d'une petite collation ainsi qu'un temps de relaxation en compagnie des chevaux viendront compléter ce moment hors du temps.

En cas de conditions météorologiques défavorables, des activités avec les chevaux seront proposées à l'abri, sous la grange.

Informations pratiques :

- Activité gratuite ;
- 6 participants maximum ;
- Tenue de marche conseillée : baskets fermées et vêtements confortables adaptés à la météo.

Inscription auprès de Marthe Gallé :

 06 51 50 68 86

(Privilégier les SMS, les appels ne pouvant être pris pendant les temps d'accompagnement.)





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 ? »

 **Lundi 5 octobre,**

 De 9h00 à 11h00,

-  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 une cinquantaine de participants.
-  L'entrée est libre et sans inscription.





MOMENT DE RELAXATION AU CHOIX : MASSAGE CRÂNIEN OU MASSAGE DU DOS OU RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE «DÉTENTE».

Le massage du dos, le massage crânien et la réflexologie plantaire sont des techniques de bien-être douces qui visent à favoriser la détente, à relâcher les tensions et à procurer une sensation d'équilibre et de mieux-être.

Pour les aidants, souvent fortement sollicités sur les plans physique et émotionnel, cette parenthèse de relaxation offre l'occasion d'apaiser le stress, de retrouver un sentiment de calme intérieur et de s'accorder un temps précieux pour soi.

Informations pratiques :

€ Participation libre

 **Séances individuelles réservées aux aidants du 5 octobre au 31 octobre**

 Cabinet situé au 43 rue des Fabriques à Cernay

 Sur inscription auprès de l'intervenante.

Intervenante :

Aurore Rioche

Réflexologue et praticienne en massages bien-être

Intervenante bien-être en entreprise

 06 19 06 15 16

 contact@massageassis.net

Sites internet :

 www.massageassis.net

 www.ammazen.fr





« MIEUX ACCOMPAGNER CHAQUE ÉLÈVE : DÉCOUVREZ LES PÔLES D'APPUI À LA SCOLARITÉ (PAS) »

 **Mardi 6 octobre**

 16h30

 ESAT de l'ADAPEI Papillons Blancs d'Alsace : 8 rue Texunion PFASTATT

Dans le cadre du Mois des aidants, l'Adapei Papillons Blancs d'Alsace vous propose une rencontre d'information et d'échange dédiée aux parents et aidants familiaux.

Cette rencontre d'information sera consacrée aux Pôles d'Appui à la Scolarité (PAS).

Qu'est-ce qu'un PAS ?

Les Pôles d'Appui à la Scolarité sont des dispositifs de proximité qui accompagnent les élèves, leurs familles et les professionnels face aux besoins spécifiques liés à la scolarisation. Ils proposent des conseils, un appui et des solutions adaptées afin de favoriser le parcours scolaire de chaque enfant.

Lors de cette rencontre, vous pourrez mieux comprendre leur rôle, leurs missions et les réponses qu'ils peuvent apporter aux familles confrontées à des questions ou difficultés liées à la scolarisation.

Ce temps d'information vise à vous apporter des repères, répondre à vos interrogations et vous faire connaître les différentes formes d'accompagnement possibles. Les PAS sont là pour vous soutenir, vous orienter et vous accompagner dans vos démarches.

Un moment pour s'informer, échanger et ne pas rester seul face aux difficultés.

 Inscription par mail à l'adresse suivante : gfels@apba.eu





FORUM DES AIDANTS – JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, deux forums seront organisés dans le Haut-Rhin :

 Le 6 octobre 2026

 De 14h à 18h

 Volgelsheim

 Le 13 octobre 2026

 De 14h à 18h

 Rouffach.

Gratuits et ouverts à tous, ces événements s'adressent aux proches aidants ainsi qu'à toute personne souhaitant s'informer et partager un moment agréable.

Ces forums sont coorganisés par la Collectivité européenne d'Alsace (CEA), l'Agirc-Arrco et l'UDAF 68.

Au programme : stands d'information, théâtre-débat, présentation d'initiatives locales, rencontres avec les professionnels et animations.





RÉFLEXOLOGIE ÉMOTIONNELLE – UN TEMPS POUR SOI

Praticienne en accompagnement émotionnel, j'accompagne avec douceur les personnes qui ressentent le besoin de relâcher les tensions et de retrouver un apaisement intérieur. Mon approche repose sur l'écoute, la bienveillance et le respect du rythme de chacun.

La réflexologie émotionnelle permet de libérer les tensions, d'apaiser le stress, d'accueillir les émotions et de favoriser un mieux-être global. Un temps pour ralentir, se recentrer et se reconnecter à soi.

Informations pratiques :

ⓘ Durée : 1h – **sur rendez-vous tout le mois d'Octobre**

€ Tarif : 50 € (au lieu de 70 €)

🚗 Frais de déplacement : offerts pendant le Mois des aidants

📍 à domicile ou à Wittenheim (1er étage sans ascenseur)

☎ Prise de rendez-vous : 07 71 27 36 27

✉ contact@little-star.fr





OFFREZ-VOUS UN MOMENT DE DÉTENTE AVEC DOMITYS

La résidence seniors Le Jardin d'Edo à Mulhouse vous invite à découvrir une séance de relaxation sur lit hydro-massant. Ce service est proposé gratuitement aux aidants pendant tout le mois d'octobre 2026.

Profitez également d'une offre spéciale «séjour temporaire»

Les résidences DOMITYS de Mulhouse et Kingersheim proposent aux aidants un tarif préférentiel de 75 € par personne et par jour, dans le cadre d'une formule tout compris.

L'offre comprend :

- Un appartement meublé et équipé
- La pension complète (petit-déjeuner, déjeuner et dîner)
- Une montre d'assistance si nécessaire
- L'accès à l'ensemble des animations de la résidence, ainsi qu'à la salle de sport et à la piscine
- Le ménage quotidien du logement pendant toute la durée du séjour

 Une parenthèse de répit pour se ressourcer, prendre soin de soi et profiter d'un cadre sécurisé et convivial.

 Résidence DOMITYS Le Jardin d'Edo
160 Avenue Robert Schuman – 68100 Mulhouse

 03 67 78 72 00

 Offres réservées aux aidants pendant tout le mois d'octobre 2026.
Réservation préalable obligatoire auprès du secrétariat de la résidence.





JOURNÉE BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS

AFAPEI Sud Alsace

 **Jeudi 8 octobre 2026**

 09h30 à 16h00

 **Maison Pour Tous, 1 Grand Rue 68870 Bartenheim**

Être aidant, c'est donner beaucoup de son temps, de son énergie et de soi. Ce rôle amène bien trop souvent à s'oublier et à reléguer ses propres besoins au second plan. Parce que prendre soin de soi est essentiel pour continuer à accompagner son proche dans les meilleures conditions, l'AFAPEI Sud Alsace propose une journée entièrement dédiée au bien-être des aidants.

Accordez-vous une parenthèse de détente pour vous ressourcer, retrouver de l'énergie et partager un moment convivial avec d'autres aidant.e.s.

Tout au long de la journée, des intervenantes vous feront découvrir des pratiques favorisant le bien-être, la relaxation et la gestion des émotions. Au programme : découverte de la kinésiologie, voyage sonore relaxant et atelier de socio-esthétique.

Un repas convivial, accompagné d'une animation musicale, viendra compléter cette journée placée sous le signe du bien-être et du partage.

 Inscription gratuite et obligatoire par mail ou par téléphone :
06 86 24 19 67 ou psy.ems@afapeisudalsace.org

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

CAFÉ DES AIDANTS

AFAPEI Sud Alsace

 **Mardi 06 octobre 2026**

 **10h00 à 11h30**

 **MJC, 1 rue des Vallons 68130 Altkirch**

Vous aidez un proche en situation de handicap, malade ou en perte d'autonomie ? Et si on se rencontrait entre proches aidants autour d'un café ? Animé par une psychologue et une assistante sociale, le Café des aidants est un temps convivial d'échanges et d'information gratuit et ouvert à tous. Le thème du jour sera : « Prendre soin de soi, prévenir le risque d'épuisement ».

 Gratuit et sans inscription

 Renseignements : 06.86.24.19.67 ou psy.ems@afapeisudalsace.org





AIDANTS : ACCORDEZ-VOUS UN TEMPS DE RÉPIT UN MOMENT POUR SOUFFLER ET SE RESSOURCER POUR MIEUX ACCOMPAGNER.

Être aidant laisse peu de place pour soi... Vous manquez bien souvent de temps. Pourtant, vous êtes un pilier. Pour rester solide et équilibré, il est essentiel de vous accorder des temps de répit, même courts.

Expérimentez deux ateliers consécutifs « *Les clés de la sérénité* » et « *Se ressourcer rapidement avec la sophrologie* » et repartez avec des outils simples et faciles à réutiliser chez vous.

Bénéfices :

- 👉 Prendre du temps pour soi, s'accorder une pause
- 👉 Se ressourcer et se recentrer
- 👉 Prévenir l'épuisement

Deux dates au choix :

 **Vendredi 9 octobre 2026**

 14h – 16h30

 En visioconférence



 **Jeudi 15 octobre 2026**

 9h – 11h30

 Centre social Bel-Air,
31 Rue Fénélon, MULHOUSE



Informations pratiques :

-  Inscription obligatoire via Weezevent (QR code)
-  Places limitées à 20 personnes
- € Participation : 10 € par personne

Les intervenantes :

Sophie Hassler – éducatrice spécialisée et coach parental, Vers soi simplement

Patricia Palut – sophrologue et éducatrice spécialisée, L'essentiel c'est vous



handicap services
alister



AIDANTS : BOUGER POUR SOUFFLER !

Handicap Services Alister et Siel Bleu vous invitent à une soirée dédiée à l'activité physique et au répit des proches aidant.

 **Mardi 13 octobre 2026**

 de 16h30 à 18h30

 9 rue Mittlerweg à Colmar

Quand on est aidant, le quotidien laisse souvent peu de place pour soi. Prendre soin d'un proche passe avant tout... et le temps pour bouger, respirer et se ressourcer devient rare.

Pourtant, l'activité physique joue un rôle essentiel pour la santé, le bien-être et l'équilibre au quotidien. Elle aide à relâcher les tensions, retrouver de l'énergie et se sentir mieux, tout simplement.

Cette soirée propose de s'accorder ce temps, autrement : en bougeant ensemble, dans un cadre bienveillant accessible et sécurisé.

Aidants et aidés sont les bienvenus en duo pour partager ce moment.

Au programme :

- expérimentation d'une activité physique adaptée en duo aidant-aidé, encadrée par des professionnels
- présence des professeurs en activité physique adaptée de l'association Siel Bleu
- découverte d'un nouveau dispositif d'accompagnement pour les aidants sur Colmar
- présentation de autres solutions de répit proposées par Handicap Services Alister pour mieux concilier accompagnement et temps pour soi

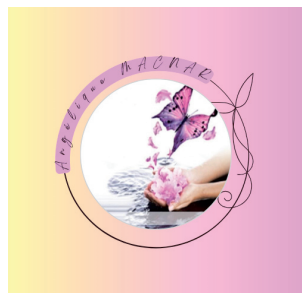
Un moment convivial pour prendre soin de soi, renforcer le lien et découvrir des ressources près de chez vous.

Informations pratiques :

 Prévoir une tenue confortable pour participer à l'activité

 Inscriptions avant le 5 octobre 2026 : accueil@alister-autonomie.fr





SOPHROLOGIE & RELAXATION – SÉANCE DÉCOUVERTE GRATUITE

 **Mardi 13 octobre**

 De 9h00 à 11h30

Accordez-vous un moment rien qu'à vous pour vous détendre, vous ressourcer et retrouver votre énergie.

Au programme :

- Pratique de la relaxation dynamique pour relâcher les tensions de la nuque et des épaules
- Découverte d'auto-massages favorisant à la fois détente et dynamisation
- Soin relaxant des mains pour s'offrir un véritable moment de bien-être et expérimenter le plaisir de recevoir

Informations pratiques

 Cabinet de Sophrologie-Relaxation situé 14 rue Joseph Gantner 68740 Munchouse

 Inscription par e-mail : sophrologie@angelique-macnar.fr

 Ou par téléphone : 03 89 81 49 95

 Nombre de places limité à 6 personnes

Séance gratuite

Séances de sophrologie - relaxation et de développement personnel

Soutenir les proches aidants : un accompagnement bienveillant sur une année

À partir de septembre 2026, un cycle de **10 séances de sophrologie-relaxation et de développement personnel** destiné aux proches aidants sera proposé dans quatre communes : **Ottmarsheim, Guebwiller, Bollwiller et Roggenhouse.**

Financé par la **Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**, ce programme **gratuit** offre aux personnes accompagnant un proche âgé en perte d'autonomie et/ou en situation de handicap un espace de répit, de ressourcement et de soutien.

Animées par une sophrologue-thérapeute, les séances se dérouleront à raison d'une **rencontre mensuelle de deux heures**. Elles permettront de mieux gérer le stress et les émotions, de réduire la fatigue, de renforcer l'estime de soi et de retrouver un équilibre au quotidien.

Organisées en petit groupe, elles favoriseront également les échanges, le partage d'expériences et la création de liens, contribuant ainsi à rompre l'isolement souvent vécu par les aidants.

Le cycle débutera aux dates et horaires suivants :

 Ottmarsheim :

 **vendredi 11 septembre 2026 à 9h00**

 Guebwiller :

 **samedi 12 septembre 2026 à 9h00**

 Bollwiller :

 **samedi 19 septembre 2026 à 9h15**

 Roggenhouse :

 **mardi 29 septembre 2026 à 9h00**

Si vous souhaitez en savoir plus, contactez directement Mme MACNAR :

 Inscription par mail : sophrologie@angelique-macnar.fr

 ou par téléphone : 03 89 81 49 95

 Nombre de places limité (10 personnes)



PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LE CHEVAL

Une parenthèse de ressourcement pour les aidants.

Cet atelier découverte vous invite à vivre un temps privilégié au contact des chevaux, pour ralentir, vous reconnecter à vos sensations et explorer les ressources qui vous permettent de retrouver de l'énergie.

À travers des temps d'observation du troupeau, des exercices de présence à soi et des interactions simples avec les chevaux, vous découvrirez que la relation humain-cheval est un chemin de connaissance de soi et de compréhension de l'autre.

Au contact des chevaux, prenez le temps de vous écouter pour pouvoir continuer à prendre soin des autres sans vous oublier !

Informations pratiques :

 **Mercredi 14 octobre**

 de 14h à 16h

 Report au mercredi 28 octobre en cas de météo défavorable)

 Atelier réservé aux adultes – 6 participants maximum

 Aucun prérequis ni expérience des chevaux nécessaires

 Exercices réalisés exclusivement à pied, sans monter à cheval

 Tenue confortable et chaussures fermées obligatoires

 5 Rue de Franken, 68130 Zaessingue

Participation gratuite dans le cadre du mois des aidants.

 Demande d'inscription par mail : equidefis@gmail.com

<https://www.facebook.com/mediationaveccheval>





ATELIER PARENT-ENFANT – PARENTALITÉ ET HANDICAP

Un moment de complicité à vivre en famille.

Les professionnelles du SAPPH Alsace vous accueillent pour une parenthèse ludique et sensorielle. En musique, parents et enfants partiront à la découverte de différentes textures et matières, pour partager un moment de détente, d'éveil et de plaisir.

 **Mercredi 14 octobre**

 10h00 – 11h30

 LAEP Capucine – 17 rue d'Illzach, Mulhouse

Inscription obligatoire pour les deux actions présentées :

 contact@sapph-alsace.fr

 03 89 32 81 50





ACCORDS SOLIDAIRES : UN TEMPS MUSICAL OUVERT À TOUS POUR DÉCOUVRIR L'AIDANCE AUTREMENT

Accords Solidaires est bien plus qu'un concert : c'est un après-midi de rencontre, de partage et de solidarité, ouvert à tous.

Cet événement invite chacun à découvrir la réalité de l'aide. Il s'adresse bien sûr aux aidants de proches en situation de handicap, mais également à toutes les personnes qui ne se reconnaissent pas encore dans ce terme et qui, pourtant, accompagnent déjà un parent, un enfant, un conjoint, un ami ou un voisin dans les difficultés du quotidien.

Parce que l'aide nous concerne tous. Aujourd'hui ou demain, chacun d'entre nous peut être amené à soutenir un proche confronté à la maladie, au handicap, à la perte d'autonomie ou à une période de fragilité. Pourtant, cette réalité demeure souvent méconnue, peu identifiée et parfois difficile à exprimer.

À travers un concert de **La Camelote avec Les Frangins Lindecker**, une première partie sous forme de théâtre-forum proposée par **la Compagnie Les Trois Sœurs**, ainsi que des espaces d'échanges, de jeux et d'animations accessibles à tous, la Plateforme d'Accompagnement et de Répit du Haut-Rhin souhaite offrir un moment convivial où chacun pourra découvrir, comprendre, échanger, rire et partager autour de ces parcours de vie.

Informations pratiques

 **Dimanche 18 octobre 2026**

 De 14 h à 17 h

 Salle Saint-Odile – Rue de l'Artois Vieux-Thann

 Salle accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR)

 Entrée libre





MINI-SÉJOUR DE RÉPIT JEUNES AIDANTS « LA PAUSE DES JEUNES AIDANTS »

 **Du 19 au 21 octobre 2026**

 Le Rimlishof

Un séjour de répit est proposé à destination des jeunes aidants âgés de 13 à 18 ans (12 places disponibles).

Ce séjour gratuit permet aux jeunes aidants de prendre du temps pour eux à travers des activités ludiques, créatives et de détente, encadrées par une équipe de professionnels.

Informations pratiques

 **Inscriptions et renseignements**
Auprès d'Edith Bletterer– Référente Soutien aux Aidants

 bletterer@udaf-68.fr

 06 64 28 88 45

 **Entretien préalable**
Un entretien avec la famille et le ou la jeune concerné(e) sera organisé avant toute inscription.

 **Participation**
Le séjour est entièrement gratuit.

 **Transport**
Si besoin, nous pouvons organiser le transport des jeunes.





CAFÉ-RENCONTRE : PRÉPARER L'AVENIR DE SON PROCHE

 **Mercredi 21 octobre**

 10h à 12h

 MAS de jour 22 rue des Acacias Bollwiller

Vous vous posez des questions sur les étapes du parcours de vie, les orientations possibles ou les démarches administratives ?

Autour d'un café, venez échanger avec des professionnels et d'autres familles pour mieux comprendre les transitions entre le secteur enfance et adulte, l'accueil de jour, l'internat et les différents dispositifs d'accompagnement.

Nous aborderons également les principales démarches administratives, les dispositifs de soutien existants ainsi que les ressources mobilisables pour accompagner au mieux chaque transition.

Ce moment offrira aux familles et aux aidants l'occasion de :

- Poser leurs questions en toute liberté ;
- Mieux anticiper les changements et les étapes à venir ;
- Découvrir les dispositifs et interlocuteurs clés ;
- Échanger avec d'autres familles confrontées aux mêmes interrogations ;
- Partager leurs expériences dans un cadre bienveillant et convivial.

Échanges, informations et convivialité au rendez-vous !

Informations pratiques :

 Inscription par mail : accueilmc@apba.eu

 Inscription par téléphone : 03 89 83 68 80

 Nombre de places limité à 20 personnes

 Séances gratuites





PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR RELÂCHER SON QUOTIDIEN !

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 permet un moment de relâchement dans un quotidien bien chargé, mais également de prendre soin de son corps en le maintenant physiquement en forme. 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 !

Afin de pouvoir participer en toute sérénité, les personnes aidées peuvent également prendre part aux séances. À deux, le plaisir est d'autant plus présent !

Tous les vendredis

 17h30 à 18h30

le mardi 20 octobre

 17h à 18h

 Ma Salle Vitalité – 34 rue Paul Cézanne, 68200 Mulhouse

Information pratiques :

 Inscription obligatoire afin de connaître les pathologies et difficultés de chacun : 06 65 82 58 47

 valentin.delpierre@sielbleu.org

 Gratuit – Réservé aux aidants familiaux, avec ou sans la personne aidée.

 5 duos maximum.





THÉÂTRE FORUM DES AIDANTS

 **Mardi 20 octobre**

 à partir de 19h15

 Résidence Le Moulin, 40 rue Marcel Maire, 68100 Mulhouse

À l'occasion du Mois des aidants, venez participer à une soirée d'échanges et de réflexion autour du rôle d'aidant.

Le théâtre forum s'appuie sur de courtes scènes jouées durant lesquelles le public est invité à réagir, échanger et même intervenir dans l'action afin de proposer d'autres façons de faire face aux difficultés rencontrées. Chaque participant devient ainsi acteur de la réflexion collective.

Animée par Joël Roth, cette soirée permettra d'aborder de manière concrète et sensible les réalités vécues par les aidants : épuisement, isolement, communication avec les proches, équilibre de vie ou encore relation avec les professionnels.

Une soirée riche en partages, en émotions et en pistes de réflexion !

Informations pratiques :

 **Date : Mardi 20 octobre 2026**

 Accueil : à partir de 19h15
Début de la séance : 20h00

 Tarif : Entrée gratuite

 Inscription obligatoire : lemoulin.direction@apba.eu





SÉJOUR « VITALITÉ ET AMITIÉ IM ELSASS »

 **Du 5 au 9 octobre 2026**

 Pour les séniors autonomes de + de 60 ans et les séniors aidants seuls

 Centre La Roche à Stosswihr

 Organisé par : LES PEP ALSACE

Envie de vous prendre une semaine de répit ?

De rencontrer de nouvelles personnes ?

De prendre soin de vous ?

Ce séjour est l'occasion de partager des moments, de profiter d'un lieu en pleine nature et de participer à des activités favorisant la prévention, le bien-être et le lien social.

INFOS PRATIQUES :

€ Tarif : 150€/personne pour les 5 jours et 4 nuits tout compris (hébergement, pension complète, activités et encadrement)

INFORMATIONS & INSCRIPTION :

 repit@pepalsace.fr

 LAUG Véronique 06 14 98 61 95 - 03 89 21 20 84

 Plus d'information et flyer en ligne sur : <https://www.centrespepalsace.fr/offre/repit.html> rubrique «Nos offres - répit»





JOURNÉE DE DÉCOUVERTE DES SÉJOURS DE RÉPIT

 **Le 10 octobre 2026**

 de 9h à 15h

 Pour les seniors et familles aidantes, les professionnels et toutes personnes intéressées

 **Centre La Roche à Stosswihr**

 Organisé par : LES PEP ALSACE

Nous vous invitons à une journée conviviale au Centre La Roche à Stosswihr, dédiée à tous les aidants (de personnes âgées, en perte d'autonomie, malades, d'enfants en situation de handicap...).

Au programme : découverte du centre de vacances, de nos offres de répit, des activités adaptées pour les aidants et leurs proches, temps d'échange et déjeuner partagé.

Une occasion de prendre du temps pour soi, de s'informer et de découvrir un lieu de répit.

INFOS PRATIQUES :

€ **Tarif gratuit ou 10€/personne pour ceux qui souhaitent déjeuner sur place le midi**

INSCRIPTION & RÉSERVATION :

 repit@pepalsace.fr

 LAUG Véronique 06 14 98 61 95 - 03 89 21 20 84





MA COLO DE RÉPIT !

 **Du 18 au 23 octobre 2026**

 Pour les jeunes aidants de 7 à 12 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, ressourçant et inoubliables.

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

INFOS PRATIQUES :

€ **Tarif : 50€ / enfant pour toute la semaine (6 jours et 5 nuits, hébergement, pension complète, activités, encadrement et transport (depuis Mulhouse, Colmar et Strasbourg) compris**

INSCRIPTION & RÉSERVATION :

 repit@pepalsace.fr

 LAUG Véronique 06 14 98 61 95 - 03 89 21 20 84

 Préinscriptions en ligne sur : www.vacancespep.fr





APÉRO DES AIDANTS : UN TEMPS D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AUTOUR DE LA PSYCHOÉDUCATION

 **Vendredi 02 octobre**

 À partir de 17 h

 1 Faubourg des Vosges Wintzenheim

Vous accompagnez un proche concerné par des troubles psychiques ?

A l'occasion du Mois des Aidants 2026, venez échanger avec notre équipe autour d'un apéritif et découvrir les programmes de psychoéducation gratuits proposés dans le Haut-Rhin par le dispositif CAP Aidants, porté par les SAMSAH-SAVS 68 de l'ARSEA et financé par l'ARS Grand Est et le Régime Local.

Au travers de trois programmes complémentaires, CAP Aidants propose des outils concrets pour :

- mieux comprendre les troubles psychiques ;
- améliorer la communication avec son proche ;
- renforcer ses compétences d'aidant ;
- prévenir l'épuisement et les ruptures de parcours.

Les programmes présentés :

 **BREF**

À destination des aidants de proches atteints de troubles psychiques, avec ou sans diagnostic.

Sessions proposées tout au long de l'année, à la demande.

 **LEO**

À destination des aidants de proches atteints de troubles psychiques (troubles de l'humeur, troubles de la personnalité, addictions, TND, etc.). Deux sessions annuelles : septembre-novembre et mars-juin.

 **PROFAMILLE**

À destination des aidants de proches atteints de schizophrénie ou de troubles apparentés. Deux sessions annuelles : septembre-janvier et mars-juin.

Pourquoi participer ?

- Mieux comprendre la maladie et ses conséquences
- Découvrir les ressources disponibles pour les aidants
- Échanger avec des professionnels spécialisés
- Rencontrer d'autres aidants dans un cadre bienveillant et convivial

Participation gratuite sur inscription

 CAPaidants@arsea.fr

 03 89 27 75 90

 SAMSAH-SAVS 68 & CAP Aidants – 1 Faubourg des Vosges, Wintzenheim

PRÉSENTATION DES ACTIONS DU CENTRE RESSOURCES AUTISMES ALSACE (CRA) À DESTINATION DES FAMILLES ET PROCHES AIDANTS

Le Centre de Ressources Autisme (CRA) vous invite à un temps d'information et d'échange autour de ses actions à venir en direction des familles et des proches aidants.

Au programme :

- Présentation du CRA et de ses missions
- Calendrier et thématiques des réseaux parents
- Calendrier et contenus des formations pour proches aidants
- Temps d'échange et recueil des besoins et attentes des familles

Ce moment sera également l'occasion de partager vos expériences et d'exprimer vos besoins afin d'adapter au mieux les actions proposées.

Animation par des professionnelles de l'équipe Enfants et Adolescents, en présence de professionnels de l'équipe adultes et du service documentation AIDA.

Informations pratiques :

 **vendredi 9 octobre 2026**

 dès 19h45-22h

 **CH de Rouffach, 27, rue du 4e RSM - BP29 - 68250 ROUFFACH au pavillon 17/2**

 Sur inscription au secrétariat du CRA Enfants et adolescents 03 89 78 78 10

 Ou bien cra.enfants@chrouffach.fr

