

« 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.

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, ou en téléphonant à l'une des animatrices du cours dont les coordonnées figurent en bas de cette lettre.

Vous aimeriez en savoir plus sur le stress des proches aidant-e-s ? Vous souhaitez avoir plus d'informations sur le cours ou rencontrer les animatrices ? Venez donc voir le **film d'information qui sera suivi d'un moment d'échanges et d'un verre de l'amitié le 26.08.20, à 17h00 à la Haute école de santé Fribourg**, route des Arsenaux 16a, 1700 Fribourg (**inscription avec le coupon réponse ci-dessous jusqu'au 12 août 2020**)

Pour 2020, les cours suivants auront lieu (heures à définir selon les inscriptions) :

Châtel-St-Denis :

- Les mercredis 2.9, 9.9, 16.9, 23.9 30.9 et 7.10. La 7ème séance sera planifiée avec les participant-e-s. **Inscriptions jusqu'au 5.08.**

À Fribourg :

- Les mercredis 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, et 2.12. La 7ème séance sera planifiée avec les participant-e-s. **Inscriptions jusqu'au 1.10.**



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

Pour des raisons d'organisation nous vous remercions de bien vouloir **vous inscrire dès que possible** au cours et/ou à la soirée-film, en remettant le coupon réponse ci-dessous à votre infirmier-ère référent-e pour transmission aux animatrice,s ou en le renvoyant par e-mail à Sandrine.Pihet@hefr.ch ou Eugenie.Terrapon@hefr.ch ou à l'adresse suivante :

Sandrine Pihet, 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 (tél. 026 429 6052 ou 079 405 6107), Eugénie Terrapon (eugenie.terrapon@hefr.ch), les animatrices du cours

.....
.....

Inscriptions :

Je m'inscris pour le cours de :

Châtel-St-Denis (02.09-07.10.20) Fribourg (28.10-02.12.20)

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'un moment de bilan avant le cours.

.....
.....

Je m'inscris pour venir voir le film le 26 août 2020 à 17h00 à la haute école de santé à Fribourg

.....
.....

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 :