



CRÉON VILLE AIDANTE ALZHEIMER

Aidants et proches : Informez-vous...
Formez-vous... C'est gratuit !

Pour plus de renseignements

France Alzheimer : 05 56 40 13 13 - alzheimer.gironde@wanadoo.fr

CCAS de Creon : 05 57 34 54 41 - directionccas@ville-creon.fr

L'association France Alzheimer Gironde œuvre pour toutes les familles touchées par les maladies neuro-évolutives, que les personnes soient diagnostiquées ou non.

La commune de Créon a signé la charte « Ville Aidante » et dans cette dynamique, l'association France Alzheimer en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Créon vous proposent, gratuitement, des actions pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et pour leurs aidants.

Osez rompre l'isolement en participant aux prochaines actions !

Pour toute information et inscription, merci de contacter France Alzheimer Gironde au 05 56 40 13 13 ou le CCAS au 05 57 34 54 67

ATELIER SOPHROLOGIE

La sophrologie c'est quoi ?

Concrètement, la sophrologie associe des exercices physiques simples et doux d'activation du corps, de relâchement musculaire, de respiration et de visualisation qui permettent de se relaxer physiquement et mentalement et de développer de façon positive ses capacités. Particulièrement bénéfique pour les aidants soumis à rude épreuve. Un moment de calme pour se retrouver, relâcher les tensions et se préparer à une bonne nuit de sommeil. Ceci pour mieux affronter les journées suivantes.

Cet atelier, animé par Madame Dallenne, sophrologue, se fera de 10h à 11h à la salle Bertal située à la mairie de Créon aux dates suivantes :

- Vendredi 10 septembre
- Vendredi 17 septembre
- Vendredi 24 septembre
- Vendredi 1^{er} octobre
- Vendredi 8 octobre

FORMATION DES AIDANTS

Cette formation permet aux aidants d'échanger, d'acquérir les connaissances sur la maladie et des outils concrets apportés par un binôme psychologue/bénévole.

Les formations ont lieu de 9h30 à 12h30 à la salle Bertal située à la mairie de Créon :

- Lundi 8 novembre
- Lundi 15 novembre
- Lundi 22 novembre
- Lundi 6 décembre
- Lundi 13 décembre



CAFÉ MÉMOIRE

C'est un lieu convivial ouvert à tous, pour échanger autour d'un café, des informations sur la maladie. Ils auront lieu au BREC situé au 48 bis boulevard de Verdun à Créon de 9h30 à 11h30 les :

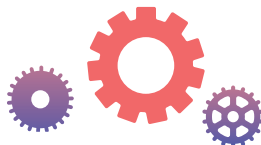
- Jeudi 7 octobre
- Jeudi 4 novembre
- Jeudi 2 décembre



ATELIER MÉMOIRE

Atelier qui permet de mobiliser les capacités cognitives des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Ces ateliers auront lieu de 10h à 12h à la salle de réunion de l'EHPAD Public le Hameau de la Pelou 8 boulevard de Verdun à Créon :

- Vendredi 8 octobre
- Vendredi 12 novembre
- Vendredi 3 décembre



GROUPE DE PAROLES

C'est un espace de soutien et d'écoute ainsi que de partage du vécu des aidants familiaux. Ils se dérouleront à la salle de réunion de l'EHPAD Public le Hameau de la Pelou 8 boulevard de Verdun à Créon de 14h à 16h :

- Lundi 11 octobre
- Lundi 8 novembre
- Lundi 6 décembre

Pour plus de renseignements
France Alzheimer : 05 56 40 13 13 - alzheimer.gironde@wanadoo.fr
CCAS de Creon : 05 57 34 54 41 - directionccas@ville-creon.fr



**Ville Aidante
Alzheimer**
en partenariat avec France Alzheimer

