



LUNDI 25 MARS

LES TROUBLES COGNITIFS

- Explication de la maladie d'Alzheimer et apparentée
- Les causes de la maladie, les facteurs de risque, etc.
- Explication des troubles



LUNDI 8 AVRIL

LE DEFI DU QUOTIDIEN

- Déroulement d'une journée avec un proche aidé : levée, la toilette/douche, habillage, repas, sieste, activités, coucher, les sorties, ...
- Trouver des outils pour améliorer le quotidien avec son proche



LUNDI 22 AVRIL

PRENDRE SOIN DE SOI

- Comment se ressourcer
- Trouver sa place avec les professionnels
- Comprendre ses émotions : culpabilité, colère, tristesse, inquiétude...
- Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale
- Etre salarié/actif et aussi aidant : quelles aides existent ?