

## « 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 cinq à dix participant-e-s maximum, afin de favoriser les échanges d'expérience, dans un contexte intime. *Le nombre de participant-e-s sera adapté en fonction de la situation sanitaire et des mesures cantonales en place au moment du cours. Nous avons pu donner des cours en petit groupe jusqu'à présent en respectant les mesures d'hygiène et le port du masque.*

Nous vous invitons à vous renseigner en détails sur ce cours en vous rendant sur la page internet [www.heds-fr.ch/aemma](http://www.heds-fr.ch/aemma) en explorant les autres documents de cette page internet, dont le film d'information, ou en téléphonant à l'une des animatrices du cours dont les coordonnées figurent en bas de cette lettre.

Pour 2021, les cours suivants auront lieu (heures à définir selon les inscriptions) :

#### **En français à Fribourg, Haute école de santé-bâtiment Mozaïk, rte des Arsenaux 16a :**

- Les mercredis 22.09, 29.09, 06.10, 13.10, 20.10, 27.10, 17.11.21, **Inscriptions jusqu'au 25.08.2021**

#### **Auf Deutsch in Freiburg, Hochschule für Gesundheit -Gebäude Mozaïk, rte des Arsenaux 16a :**

- Jeweils Freitag Nachmittag: 8.10, 15.10, 22.10, 05.11, 12.11, 19.11 et 10.12.21 **Anmeldung bis am 17. September 2021**

Pour des raisons d'organisation nous vous remercions de bien vouloir **vous inscrire dès que possible** au cours, en remettant le coupon réponse ci-dessous ou en le renvoyant par e-mail à [eugenie.terraapon@hefr.ch](mailto:eugenie.terraapon@hefr.ch) tél. +41 26 429 60 28 (cours en français) ou [sandrine.pihet@hefr.ch](mailto:sandrine.pihet@hefr.ch) Tel. 026 429 60 52 ou 079 405 61 07 (cours en allemand)

Eugénie Terrapon ou 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 !**

Eugénie Terrapon et Sandrine Pihet

.....

**Inscriptions :**

**Je m'inscris pour le cours :**

En français (22.09-17.11)

Auf Deutsch (08.10-10.12)

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'une séance individuelle de bilan **avant le cours**.

.....

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse complète :**

**Numéro de téléphone :**

**E-Mail si vous en avez un :**

**Remarque(s) éventuelle(s) :**

**Date :**

**Signature :**