

Vous accompagnez une personne qui souffre de troubles de la mémoire

(maladie d'Alzheimer ou 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, le cours

« Apprendre à être mieux ... pour mieux aider » (AEMMA) est fait pour vous !

Vous pourrez :

- **Échanger dans un climat de confiance** avec des personnes vivant une situation similaire à la vôtre ;
- Trouver **des solutions aux petits et grands problèmes** auxquels vous êtes confrontés au quotidien ;
- Apprendre à **mieux comprendre** les réactions de votre proche en connaissant mieux sa maladie ;
- Découvrir de **nouveaux moyens de communiquer avec votre proche** afin qu'il ou elle vous comprenne plus facilement ;
- Compléter vos « outils » pour gérer les situations difficiles, **en apprenant différentes stratégies** qui ont fait leurs preuves.

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 de confiance.

Prochains cours à Neuchâtel, Hôtel des Associations, rue Louis Favre 1 (à côté de la gare) :

Les mercredis : **18 et 25 septembre - 2, 23 et 30 octobre - 6 et 27 novembre 2024**

Horaire : 14h à 17h

Inscription jusqu'au 15 septembre 2024

Pour des raisons d'organisation merci de **vous inscrire dès que possible** :

- sur : ["Apprendre à être mieux ... pour mieux aider" \(AEMMA\) | ANDPA](#)

- Par téléphone : 079 453 33 47 ou par mail : laure.galvani@andpa.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera