

## Prochain Café Mémoire France Alzheimer à Auch : "Aidant : se préserver de l'épuisement"



Prochain Café Mémoire France Alzheimer à Auch : "Aidant : se préserver de l'épuisement"

**L'association « France Alzheimer et maladies apparentées » vous invite à son prochain Café Mémoire**

**le jeudi 20 avril 2023 de 15h à 17h**

**au Bistro La Patte d'Oie à Auch.**

Le Café Mémoire offre un espace de rencontre, d'échange, d'information pour les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer, leurs aidants, leur famille et tous ceux qui s'intéressent à cette maladie.

Libre d'accès sans inscription et sans engagement, seule la consommation est aux frais de chaque participant.

Chaque rencontre est l'occasion d'aborder un thème.

Le jeudi 30 mars, Martine DESPAX a brillamment présenté la sophrologie, ses bienfaits et son efficacité pour prendre soin de soi.

Grâce à son intervention, chacun a pu expérimenter des petits exercices « les pieds sur terre, la tête dans les étoiles et le cœur avec les hommes » et repart mieux armé contre le stress.

Les ateliers de sophrologie et de relaxation font partie des actions de soutien proposées gratuitement aux aidants familiaux par France Alzheimer par cycle de 6 à 12 séances. Sur Auch, ils sont animés par Martine DESPAX, sophrologue et professeure de yoga.

Le prochain Café Mémoire mensuel de France Alzheimer sur Auch aura lieu le **jeudi 20 avril 2023**.

Dans la même lignée du prendre soin de soi, Virginie BORDES FOURGEAUD, psychologue évoquera le rôle primordial des aidants et les signes à repérer pour prévenir une situation d'épuisement.

Informations complémentaires auprès de Virginie BORDES FOURGEAUD, psychologue 0642569444, Marie-Hélène HERBILLON 0651123803 ou Jeanine RUIZ, 0671808503, bénévoles France Alzheimer.