

2^e EDITION: JOURNÉE DE L'AIDANT

LES 07 et 08/10/2022



Vous accompagnez régulièrement un proche malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant ? **Vous êtes un aidant.**

Le réseau Help organise sa 2^{ème} Journée de l'Aidant. Venez échanger avec nos professionnels de santé et partager votre expérience ou vos difficultés avec d'autres aidants autour d'un café ou prenez tout simplement un peu de temps pour vous en participant à une de nos activités de détente au choix. Lors de ces événements, vous trouverez soutien, conseils et solutions pour faciliter votre quotidien et ce, dans un cadre convivial. Vous trouverez le **programme détaillé de ces 2 journées** ci-après.



La participation aux activités est gratuite mais **l'inscription est obligatoire** pour des raisons organisationnelles.

Vous souhaitez participer à une de nos activités mais vous rencontrez des difficultés (garde de la personne que vous accompagnez, soucis de déplacement, etc.) ? N'hésitez pas à contacter votre antenne de soins locale !

Vendredi 7 octobre 2022 :

Club Senior Mosaïque Club 35-37 Rue Léon Metz ESCH-SUR-ALZETTE	• Café de l'Aidant*	14h00-16h00	10 places
	• Atelier détente et bien-être	16h00-17h00	
Centre de jour Uelzechtdall 3, Place Ferdinand Dostert LORENTZWEILER	• Café de l'Aidant* suivi d'une séance de sophrologie	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-13h30	
	• Concert « Duo Tacheles » en partenariat avec la Fondation EME	13h30-15h00	
Centre de jour Muselheem 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	• Café de l'Aidant* suivi d'une séance de relaxation (snoezelen)	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-13h30	
	• Atelier djembé en partenariat avec la Fondation EME	13h30-15h30	
Centre de jour Syrdall Heem 6, um Routscheed NIEDERANVEN	Ateliers divers : nutrition, aides techniques, adaptation du logement, matériel d'hygiène	16h00-18h00	10 places
Centre Culturel "Larei" Rue Charles Ma- thias Andre VIANDEN	• Café de l'Aidant* suivi d'une séance de relaxation	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-13h30	
	• Visite guidée du Château de Vianden	13h30-15h00	

Samedi 8 octobre 2022 :

Club Senior Mosaïque Club 35-37 Rue Léon Metz ESCH-SUR-ALZETTE	• Café de l'Aidant* suivi d'une séance de relaxation	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-13h30	
	• Atelier de musicothérapie (accordéon)	13h30-15h00	

* Espace de parole pour aidants animé par un professionnel de santé

Centre de jour Uelzechtdall 3, Place Ferdinand Dostert LORENTZWEILER	• Café de l'Aidant* suivi d'une initiation aux pilates	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-14h00	
	• Concert « Saxitude » en partenariat avec la Fondation EME	14h00-15h00	
Centre de jour Muselheem 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	• Café de l'Aidant* suivi d'une séance de relaxation (bols chantants)	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-13h30	
	• Atelier djembé en partenariat avec la Fondation EME	13h30-15h30	
Vitalhome du Val de Kayl 26, rue de Tétange KAYL	• Café de l'Aidant* suivi de l'apéro de l'Aidant	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-14h00	
	• Atelier Tango et animation musicale	14h00-16h30	
Centre de jour Syrdall Heem 6, um Routscheed NIEDERANVEN	• Ateliers divers : nutrition, aides techniques, adaptation du logement, matériel d'hygiène	09h30-12h00	20 places
	• Apéritif de l'Aidant	12h30	
Centre de Réhabilitation du château de Colpach Salle Grengeneck 1, am Schlosspark	• Café de l'Aidant* suivi d'une séance de relaxation	10h00-12h30	10 places
	• Lunch-détente	12h30-13h30	
	• Randonnée de 5 kms dans la région de l'Attert	13h30-15h00	
Centre de jour Hôpital Intercommunal de Steinfort 1, rue de l'Hôpital STEINFORT	• Présentation de l'institution, visite des différents locaux et activité de mobilisation (2 x 20 minutes)	10h00-12h00 (Groupe I)	10 places
	• Présentation de l'institution, visite des différents locaux et activité de mobilisation (2 x 20 minutes)	14h00-16h00 (Groupe II)	

* Espace de parole pour aidants animé par un professionnel de santé