

# Les actions du Trèfle en faveur des proches aidants !

*Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous !*

*Le Trèfle*, plateforme d'accompagnement et de répit du Centre Hospitalier Départemental de Bischwiller propose des actions gratuites à destination des aidants familiaux de personnes atteintes de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en Plaque, etc.) et de personnes de plus de 60 ans, dépendantes et vivant à domicile).

*Le Trèfle* organise aussi des rencontres dans l'objectif d'accompagner et de soutenir l'aidant, de favoriser le maintien à domicile de la personne malade dans les meilleures conditions de vie possible.

## POUR NOUS CONTACTER ET VOUS INSCRIRE AUX ACTIONS/ATELIERS

**Le Trèfle** : 06.72.01.76.82 ou par mail [letrefle@ch-bischwiller.fr](mailto:letrefle@ch-bischwiller.fr)  
Centre Hospitalier Départemental de Bischwiller, 17 route de Strasbourg -  
Bâtiment *Les Roseaux*

## RENCONTRE PROCHE AIDANT

« Café mémoire » aura lieu dans les locaux du Trèfle (bâtiment les Roseaux à l'étage) de 14 h à 16h00 la reprise le **31 janvier 2023** avec la Psychologue du Trèfle Mme Rebeyrol Virginie.

**Puis tous les mois.**

**Sur inscription au Trèfle**

## BAIN DE FORÊT

Répit organisé par l'équipe du *Trèfle* - **Gratuit**  
Reprise à partir du 09 mars 2023

## ATELIER D'HYPNOSE

**Gratuit** - Réalisé par la Psychologue de l'équipe dans les locaux du *Trèfle* et une table ronde animée par l'ASG – tous les mois en 2023 (sur inscription).

## ATELIER DE PRÉVENTION

**Gratuit sur inscription – en association avec la maison sport santé nord Alsace nous vous proposons un atelier « manger sainement sans passer des heures en cuisine c'est possible ».**

**Venez découvrir et déguster lors de l'atelier cuisine de Mme Laure FROELIG Diététicienne nutritionniste le 11 février 2023 en matinée(10h-14h) à l'accueil de jour la maison bleue de Bischwiller.**

**Gratuit sur inscription - Conférence et Atelier Cuisine « manger main » - par Silver Fourchette** dans les locaux du Trèfle - bâtiment les Roseaux à l'étage animé par la psychologue du Trèfle et une diététicienne **le 4 avril 2023.**

.../...

## ESCAPADE CULTURELLE

**Gratuit** - Organisée en partenariat avec le service culturel de la Ville De Bischwiller

**2 visites par mois de mars à novembre 2023**

Musée de la Laub / Maison des Arts ou visite guidée de la ville

**Contactez Le Trèfle pour inscription et programme**

**Journée au Théâtre Alsacien le dimanche 29.1.2023 à Drusenheim sur inscription.**

## ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI - BIEN ÊTRE AVEC SON PROCHE

LE PREMIER A WISSEMBOURG LE 07.02.2023 de 14 h à 17 h sur inscription au Trèfle  
Puis tout au long de l'année 2023.

## SORTIE RESTAURANT - BINÔME AIDANT-AIDÉ ACCOMPAGNÉ D'UNE ASG

LE JEUDI 23 FEVRIER 2023 puis tous les deux mois.

## SPORT SANTE POUR LES PROCHES AIDANTS : Action débutée LE 13.10.2022

**L'action se poursuit en 2023 et jusqu'au mois de juin 2023 dans les locaux du Trèfle bâtiment les Roseaux chaque jeudi de 15 h à 16 h**

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Sur le secteur Ouest les Babelstubs sont proposées tous les mois (sur inscription) à :
  - ✓ SAVERNE 03.88.71.48.40
  - ✓ WINGEN SUR MODER ET INGWILLER 06.07.82.47.26
  - ✓ SARRE-UNION ET DRULINGEN 07.63.24.33.23
  - ✓ et DETTWILLER 03.88.91.40.21
  - ✓ **et maintenant, en 2023** aussi WASELONNE 03.88.59.12.12

attention cette année 2023 la Plateforme d'accompagnement et de répit le TREFLE fête ses 10 ans !

**!! nouveau !!**

**Le Café Relais des proches aidants est ouvert et accessible de 9 h à 11H tous les 1ers jeudis de chaque mois !**

**C'est dans les bâtiments des Roseaux à l'étage !**

**Lieu de partage de vécu, maintien d'un réseau d'entraide et profiter des capacités d'agir d'autres proches aidants mais aussi l'occasion de déposer vos questions, demandes via la boîte à idée.**

**N'hésitez pas à nous consulter pour les informations pratiques et les futures dates, nous sommes là pour vous !**

